





Kies voor variatie, vers, puur, natuurlijk en bij voorkeur biologisch.


 Maximaal 2 glazen alcohol.  
 Maximaal 1 glas alcohol.

 Maximaal 6 gram zout.

 Cafeïnehoudende dranken met mate.

 Aanvullend multi-vitaminen/mineralen. Voor risicogroepen en bij risicofactoren extra voedingssupplementen.

 Bij uitzondering: koek, frisdrank, snoep, taart, ijs, chips, snacks, suiker, lightproducten, chocolade en drop.

 Leefstijl: 30-60 minuten bewegen en buitenlicht voor vitamine D. Voldoende ontspanning en nachtrust.