



Week 1: Bewustwording & Basis

- Kennismaking en bespreken huidige voeding & leefstijl
- Introductie natuurvoeding en effect op energie en vitaliteit
- Tips voor kleine verbeteringen in dagelijkse voeding

Week 2: Energie & Voeding

Welke voedingsmiddelen geven energie, welke kosten energie?

Persoonlijk advies over maaltijden en voedingstijden

Bespreken favoriete producten en hoe die te optimaliseren

Week 3: Spijsvertering & Rust

- Hoe spijsvertering vitaliteit beïnvloedt
- Persoonlijke tips voor rust, mindful eten en eetstructuur
- Kleine leefstijlaanpassingen afgestemd op deelnemer

Week 4: Herstel & Immuniteit

- Voeding, kruiden en gewoonten voor herstel en weerstand
- Individuele aanbevelingen voor dagelijkse voedingspatronen
- Eventueel recepten of combinaties op maat

Week 5: Duurzame Vitaliteit

- Hoe natuurvoeding blijvend onderdeel wordt van het leven
- Persoonlijk plan: kleine, haalbare veranderingen
- Reflectie en vooruitblik op behoud van vitaliteit