

BIEN DANS MON ASSIETTE, BIEN DANS MA TÊTE!



“MES 10 ACTIONS POUR MON BIEN-ÊTRE”

Des **TRUCS** et **ASTUCES**

Des **RECETTES**

Des **OUTILS PRATIQUES** :
calendrier saisonnier, calcul
d'IMC, liste de course,
quotient bien-être

Des **RESTOS** qui s'engagent
POUR VOTRE BIEN-ÊTRE

GOED IN MIJN BORD, GOED IN MIJN VEL!



“MIJN 10 «FEEL GOOD» ACTIES”

- TIPS en WEETJES
- RECEPTEN
- PRAKTISCHE TOOLS :
seizoenskalender, BMI-
berekening, boodschappen-
lijst, welzijnsquotiënt
- RESTAURANTS die zich en-
gageren VOOR UW WELZIJN