

Als het klap,
dan straamt het



isimoo

In Samenwerking Inspireren Met Onderzoeken & Ontdekken

In 6 stappen van klacht naar kracht

Nacht

Vast opstaan
tijdstip

1 1/2 uur

Beweging bv. dagelijkse mijl
Ademhalingsoefening
Koud (af-)douchen
Dankbaarheidsmoment
Schrijf-/tekenmoment

Actieve dag

"powernap"

Vaste
slaaptijd

Voorberei-
ding

1 1/2 uur

Voeding:

- Vers
- Volvet
- Koolhydraat-
arm

Nacht : ... x = 1 1/2 uur = ... uren slaap

Ontbijt als een
koning(-in)

Lunch als een
prins(-es)

Diner als een
bediende