

STUDIO NOËSIS

## JOUW 7-DAAGSE ENERGIE TRACKER

Vink elke dag af wanneer je de biologische wet hebt nageleefd

PIJLER	RICHTLIJN	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
VOEDING	Eet eiwitten & vetten bij elk eetmoment.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SLAAP	Scheren volledig uit vanaf 21:30 uur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ENERGIE	Pak direct daglicht & stel koffie 90 min. uit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
BEWEGING	Zet 10.000 stappen & wandel na het eten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
STRESS	Pas 2x per dag de 4-7-8 ademhaling toe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

KLAAR VOOR EEN VOLLEDIGE BLAUWDruk OP MAAT?

Claim jouw gratis Online Vitaliteits-Check via [www.studiooesis.nl](http://www.studiooesis.nl)