









SKIN SUPPORT WEEK PLANNER

SIMPLE • PURE • SUPPORTIVE

Een simpel, flexibel schema om je huid van binnenuit te ondersteunen.
Kies wat goed voelt voor jou en maak het je eigen.

DAG	 OCHTEND Fruit, juices & smoothies naar eigen keuze	 MIDDAG Een stuk vis, vlees of vegetarisch + groenten (en zoete aardappel als je wilt)	 TUSSENDOR Nootjes, fruit of een gezonde snack	 AVOND Soep naar keuze & een lichte maaltijd
MAANDAG MA				
DINSDAG DI				
WOENSDAG WO				
DONDERDAG DO				
VRIJDAG VR				
ZATERDAG ZA				
ZONDAG ZO				

TIPS VOOR JE HUID

-  Drink voldoende water
-  Eet zoveel mogelijk onbewerkt en puur
-  Luister naar je lichaam & neem de tijd
-  Slaap voldoende & verminder stress



*Houd het simpel.
Maak keuzes die goed
voelen voor jouw lichaam
en huid.*

*Kleine stappen,
grote verandering.*



NOTITIES

