

# Onderhoud & rust

Minder pijn in je lijf

Hoi!

Ik ben dokter Naomi



# Je darmwand... is als een theezakje



...die alleen de goede voedingsstoffen doorlaat naar je bloed en ongewenste stoffen tegenhoudt.

# Het kapotte theezakje: Wat het betekent

Door stress en ongezonde voeding ontstaan gaten in je darmwand. Dit leidt tot ongewenste stoffen in je bloed.



# Brandweer in actie

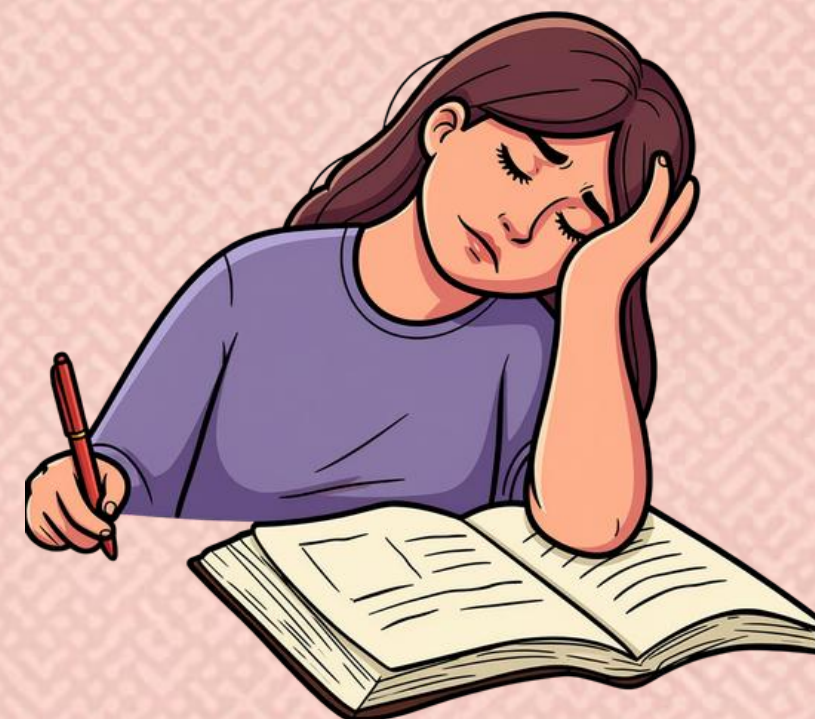
Er lekt troep je bloed in. Je lichaam roept: BRAND! En stuurt de brandweer: je immuunsysteem.



# Stille brandjes

Verschillende soorten pijn in je lijf

- Buikpijn
- Zere borsten
- Kort lontje
- Rugpijn



# Pas op met plastic!

Het fopt je hormonen en maakt de chaos in de fabriek nog groter. Kies glas.



# Onderhoud in uitvoering



# Tijd voor de oplossing: de resetknop

Druk op de knop om even te pauzeren.



# Het plan



**Brand blussen**

**Adem in**

**1**

# Troep wegspoelen

Drink genoeg! Water drinken helpt de  
brandweer om de troep weg te spoelen.



# Gaten dichten

Eet de regenboog! Eet kleuren! Dat zijn de reparatie-setjes om de gaten in je zeef weer te dichtten.



# Jij bent de directeur!

Jij bent de baas van je eigen fabriek. Zorg er goed voor.  
Je bent het waard!



# Welke onderhoudsklus kies jij vandaag?

ademhaling, extra groente, water

