

BALANS VOORBIJ

✦ ✦ *Het bord* ✦ ✦

Neem nieuwe gewoonten aan en bereik moeiteloos je doelen met onze
Habit Tracker.

Schrijf simpelweg de gewoonten op die je wilt opbouwen, hou elke dag je
vooruitgang bij en zie hoe kleine consistente stappen leiden tot een betere jij!

✦ NIEUWE ✦
GEWOONTEN

✦ MA ✦

✦ DI ✦

✦ WO ✦

✦ DO ✦

✦ VR ✦

✦ ZA ✦

✦ ZO ✦

WEEK:

✦ ✦ — HIER ZIJN ENKELE SUGGESTIES — ✦ ✦
OM JE OP WEG TE HELPEN



Begin je ochtend met een glas water



Kook vaker thuis door je maaltijden
van tevoren te plannen (laat ons je
partner zijn)



Neem elke 2 uur een pauze van het scherm
en tuur uit het raam



Sta elke avond een paar minuten stil bij
waar je dankbaar voor bent

✦ TIP: VERKWIK JE GEEST ✦

Neem tijdens je drukke dag even de tijd om op
te laden met deze eenvoudige maar effectieve
ademhalingsoefening.

1



2



3

Adem diep in

Tel tot vier terwijl je
inademt.

Houd je adem vast Adem langzaam uit

Pauzeer, tel tot vier.

Tel tot vier terwijl je
uitademt.

Herhaal dit drie keer. Maak van deze korte oefening een
dagelijks ritueel om een betere focus en een gevoel van
kalmte te ervaren.

MARLEY SPOON

BALANS OP

✦ ✦ *je bord* ✦ ✦



Ontdek zowel onze recepten met minder calorieën en koolhydraten als onze lichte klassiekers – ontwikkeld om moeiteloos meer balans op je bord te brengen. Recepten die zo lekker zijn dat je niet gelooft hoe voedzaam ze zijn!

Hier is een voorproefje van een aantal van onze aankomende recepten.

