Boost Your Mood Academy

WEL	INTERESSANT VOOR AF EN TOE	ZO MIN MOGELIJK
Vis, schaal- & schelpdieren Gevogelte Groenten 500 gram, (verse) kruiden, zeewier, paddenstoelen Fruit Noten, zaden, kokosnoot Ei Vlees (beperkt)	Gekookte, koude aardappel Bonen die een nacht geweekt zijn en daarna minimaal 90 min. koken Gefermenteerde soja	Granen, brood, pasta etc. Zuivel Soja Pinda's Bonen Rijst Aardappelen

Wat zijn je doelen? Wat pas je aan?

Inzichten / notities