



# 2018

## FOODIE & MIND KALENDER

**52 GEZONDHEIDSGEHEIMEN VOOR EEN GEWELDIGE  
VERBETERING VAN JE ENERGIE, GEMOEDSTOESTAND,  
STRESSBESTENDIGHEID, WEERSTAND EN LICHAAM**

# UITLEG KALENDER

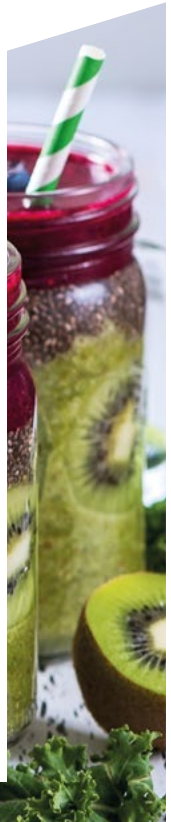
**Stap 1.** Lees voorafgaand aan een nieuwe week het inspirerende gezondheidsgeheim. Dit ga je iedere dag van die week uitvoeren. Zet elke dag een kruisje in de checkbox als je dit hebt voltooid. Ook de leden van je gezin of je collega's kunnen hierop aangeven wie zich eraan heeft gehouden.

**Stap 2.** Aan het einde van de week vul je bij 'Eindscore' in hoe vaak jij en je gezondheidspartners zich aan de uitdaging hebben gehouden. Wie doet er het meest zijn best?!

**Stap 3.** Aan het eind van de maand vul je het scoreformulier in op het scoreblad. Je hebt dan een maand lang bewust aan je gezondheid gewerkt en kunt hier reflecteren op hoe dat voelt. Zo kun je progressie bijhouden en dat zorgt voor motivatie om door te gaan. Je geeft je gezondheid een cijfer op het gebied van energie, gemoedstoestand, stressbestendigheid, slaap, lichaam en weerstand.

**Stap 4.** Zet de maandscore ook in een grafiek op de laatste pagina. Zo kun je aan het eind van het jaar perfect het verloop van je gezondheid zien.

*Deze jaarkalender werd mede mogelijk gemaakt door Superfoodies. De kalender bevat niet alleen onze best bewaarde gezondheidsgeheimen, maar ook nog eens veertig van de allerlekkerste Superfoodies recepten. We weten zeker dat ze zullen bijdragen aan jouw gezondste jaar ooit!*



WEEK

01

JANUARI

MAANDAG 1 januari

*Nieuwjaarsdag*

VUL HIER  
JE NAAM IN

*father*

DINSDAG 2 januari

WOENSDAG 3 januari

DONDERDAG 4 januari

VRIJDAG 5 januari

ZATERDAG 6 januari

ZONDAG 7 januari

EINDSCORE

NAAM score

NAAM score

NAAM score

NAAM score

NAAM score

GEZONDHEIDSADVIES

*Happy new year! Begin deze week elke dag met minimaal één glas water met vers citroensap op de nuchtere maag. Dit zuivert en alkaliseert het lichaam, zodat het beter beschermd is tegen ziekten. Ook brengt het je spijsvertering op gang.*



# WORTEL- TAARTMIX

## INGREDIËNTEN

- 180 ml water
- 2 el Superfoodies  
Chiabreakfast Cacao &  
Vanille
- 40 gram havermout
- ½ geraspte wortel
- ½ geraspte groene appel
- optioneel scheutje  
citroensap

## BEREIDING

Doe de havermout, appelrasp en wortelrasp samen met het water in een steelpannetje en roer 4 minuten op middelhoog vuur goed door elkaar. Doe het vuur uit en roer de superfoodiemix erdoorheen. Het laatste beetje water kan worden opgenomen door de chiazaadjes. Voor de smaak kun je er nog een extra scheutje citroensap aan toevoegen

# SCORE FORMULIER

VUL OP DIT BLAD IN WAT VOOR **CIJFER** JE JOUW **GEZONDHEID** OP DIT MOMENT VAN HET JAAR GEEFT.

**ENERGIE**

Cijfer



**GEMOEDSTOESTAND**

Cijfer



**STRESSBESTENDIGHEID**

Cijfer



**SLAAP**

Cijfer



**LICHAAM**

Cijfer



**WEERSTAND**

Cijfer



## JOUW BALANS VAN JE GEZONDHEID

*'Vul iedere maand je score van het scoreformulier in door per gezondheidsgebied de vakjes in te kleuren tot aan het cijfer van je score. Gebruik een andere kleur voor ieder gezondheidsgebied, zodat je een duidelijk onderscheid kunt maken. Gedurende het jaar ontstaat er zo een staafdiagram en op die manier kun je aan het einde van het jaar zien hoe goed je aan jouw gezondheid gewerkt hebt!'*

