

# Gezond Genieten

## Etiketten lezen

Kies 3 producten uit en ga op zoek naar alternatieven.

Kun je bijvoorbeeld de nasi niet maken zonder het kruidenzakje of blijf je pakken naar de vifit.

Neem van de 3 producten de ingrediëntenlijst over en noteer hierbij de voedingswaarde.

Ga op zoek naar 3 alternatieven en schrijf hiervan ook de ingrediëntenlijst over en noteer ook hierbij de voedingswaarde.

Welke verschillen maak je hieruit op? En wat doet dit met je en waarom?

## Weeg- en meetmoment

In de eerste week heb je een vast moment in de week uitgekozen om jezelf te wegen ( en te meten). Doe dit deze week nogmaals en noteer dit in je schema. Stuur deze gegevens mee wanneer je je opdracht instuurt.

### Vrijwaring

Copyright © 2018 Gewichtconsulent Kim, Kim Heijboer. Niets uit dit document mag verspreid of gedeeld worden zonder toestemming van Gewichtconsulent Kim, Kim Heijboer. Gewichtconsulent Kim, Kim Heijboer is niet aansprakelijk voor schade als gevolg van onjuistheden en/of gedateerde informatie.