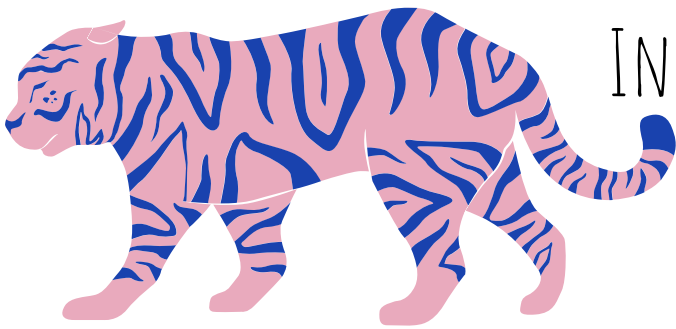
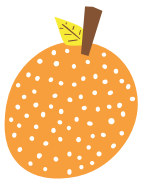


MAAK HET MAKKELIJK EN CREËER MEER ENERGIE



INSPIRATIE OM DE DAGDAGELIJKSE
SLEUR TE DOORBREKEN:



WEEKMENU'S

GEZONDE MAANDAG, AARDAPPEL DINSDAG, PASTA WOENSDAG, VEGI
DONDERDAG, VETTIGE VRIJDAG, SNELLE ZATERDAG, RESTJESDAG ZONDAG



MAAK DE LUS ROND

HANG JE JAS METEEN AAN DE KAPSTOK, LEG DE WAS METEEN WEG NA HET
OPVOUWEN, LEG TERUG IN DE KAST WAT JE ER UIT HAALDE, ...



VASTE TIJDEN

ELKE MAANDAG ALLE FACTUREN BETALEN, ELK SEIZOEN DE KOELKAST POETSEN,
ELKE ZONDAG DE WAS DOEN,



CREËER ROUTINES

JE TANDEN POETSEN ALS DE KINDEREN GAAN SLAPEN, ELKE AVOND EEN
KOPJE THEE DRINKEN, ELKE OCHTEND DE KATTENBAK SCHOON MAKEN,...