Week 8: voeding 2.0

Kijk uit, uit wat je eet.

Laat me weten hoe dit voor jou verloopt:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Welke supplementen en shakes die je niet meer nodig hebt, ga je schrappen:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Hoe was dit voor jou?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....