



# VIJF EENVOUDIGE VUISTREGELS

De dag starten met een gezond ontbijt: waarom is dat eigenlijk zo belangrijk? Beginnen meteen ontbijt geeft je vijf voordelen. Deze vijf eenvoudige vuistregels helpen je om die te onthouden.



1. ONTBIJTEN GEEFT JE ENERGIE



2. ONTBIJTEN LEVERT JE VOEDINGSSTOFFEN



3. ONTBIJTEN HELPT JE STOELGANG



4. ONTBIJTEN HOUDT JE GEZOND



5. ONTBIJTEN IS LEKKER EN GEZELLIG