

Ademhaling

Betere ademhalingstechniek

Lichaamshouding

Betere lichaamshouding

Gifstoffen

Gifstoffen afvoeren

Frisse lucht

Meer frisse lucht

Tijd voor mezelf

Meer tijd voor mezelf

Voedzame maaltijd

Meer voedzame maaltijden

Meer water

Meer water drinken

Alcohol

Minder alcohol

Koffie

Minder koffie



Heb je nog vragen? Neem gerust contact met me op:  
Elly Lijnse, [elly@ellyseyes.nl](mailto:elly@ellyseyes.nl), [www.ellyseyes.nl](http://www.ellyseyes.nl)

Verantwoordelijk

Minder verantwoordelijk voor anderen  
voelen

Verantwoordelijk

Minder verantwoordelijk voor  
werk/opleiding voelen

Roken

Stoppen met roken

Nachtrust

Voldoende nachtrust

Ontspanning

Voldoende ontspanning

Beweging

Voldoende lichaamsbeweging

Anders

Anders / Niet op deze kaart

In het document "Gebruiksaanwijzing pendelen met de biotensor" staan meer tips voor het pendelen. Dit document is te downloaden via de webshop.

© Elly's Eyes. Delen mag, maar laat het document intact en verwijst naar onze website:

[www.ellyseeyes.nl](http://www.ellyseeyes.nl)



Heb je nog vragen? Neem gerust contact met me op:  
Elly Lijnse, [elly@ellyseeyes.nl](mailto:elly@ellyseeyes.nl), [www.ellyseeyes.nl](http://www.ellyseeyes.nl)