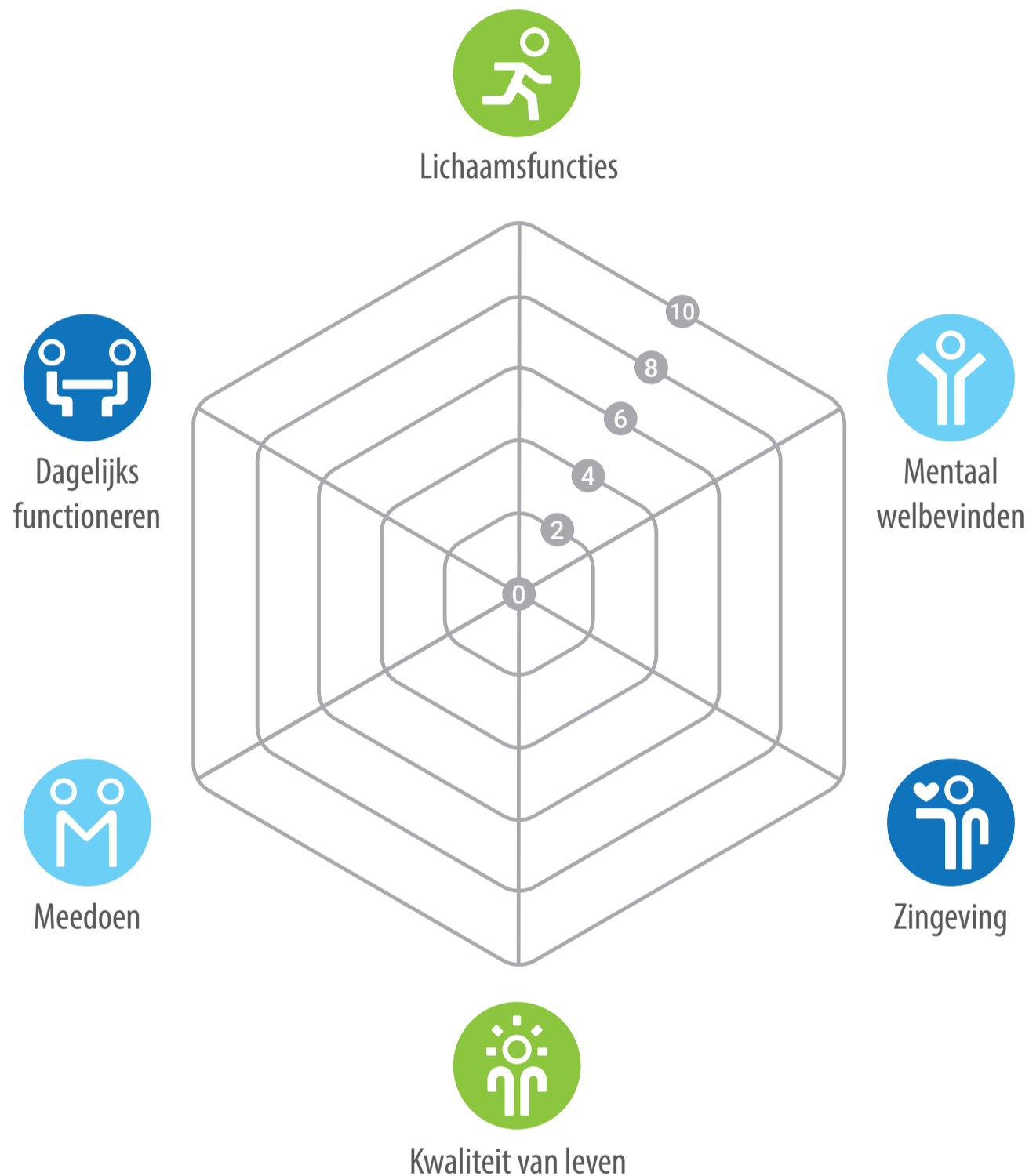


MENTALE **KRACHT**

EEN GEZONDE LEEFSTIJL IS MEER DAN ALLEEN GEZOND BEWEGEN EN GEZOND ETEN!

POSITIEVE GEZONDHEID-MODEL VAN ONDERZOEKER EN ARTS, MACHTELD HUBER



PRIMAIRE PIJLERS VAN MENTALE KRACHT

Weten wat je wilt
Flexibel om je leefstijl te veranderen

Geloven in je eigen kracht
Kleine stapjes blijven maken