

Feed For Lifestyle

Master your lifestyle, get the right feed



**WAT KAN JIJ NU
DOEN OM JE
WEERSTAND TE
VERSTERKEN?**

Debbie de Groot

Welkom

Welkom bij het E-book van Feed For Lifestyle: Wat kan jij NU doen om je weerstand te versterken?

Heel mooi dat jij er voor kiest om bewust je weerstand te verhogen. Helemaal in deze onzekere tijd, waarin zoveel mensen ziek worden door het COVID-19 Coronavirus. In dit E-book help ik je op weg om de eerste stappen te zetten naar een betere weerstand door in de basis jouw leefstijl te optimaliseren én daarbij extra in te zetten op alles wat jouw immuunsysteem kan boosten. Hierdoor vergroot je jouw belastbaarheid en veerkracht. Er zijn veel dingen die jij vandaag al kunt doen!

Ik benadruk dat het E-book richtlijnen geeft voor het verbeteren van je leefstijl en weerstand. Ze zijn nooit en te nimmer bedoeld om adviezen van medisch specialisten te vervangen. Mocht je ziek worden, raadpleeg dan altijd jouw arts als je voelt dat dit nodig is. Zie ook onze Disclaimer op de laatste pagina.

Bij Feed For Lifestyle staan we voor leefstijl optimalisatie vanuit een holistische visie. We helpen je om jouw persoonlijke leefstijlcirkel rond te maken met als doel een sterke mind in een fit lijf én andersom. Hierbij spelen 4 leefstijlpijlers een hoofdrol: **Voeding, Beweging, Ademhaling en Ontspanning (inclusief stress-reductie en slapen)**. De leefstijlcirkel is pas rond als deze vier pijlers met elkaar in balans zijn. Wanneer jij bijvoorbeeld door veel **drukke** op werk of thuis steeds minder tijd neemt om te ontspannen, dan ga je op den duur merken dat de drukte je gaat opbreken. De eerste dagen van je **vakantie**, staan niet in het teken van **genieten**, omdat je moeite hebt om het onrustige gevoel los te laten. Je ademhaling gaat in dit **tempo** mee en je krijgt wat last van nek en schouders. Vaak gaat een drukke periode ook ten koste van de **kwaliteit** van je voeding, terwijl je lichaam juist **voedingstoffen** nodig heeft om te kunnen geven en volhouden, wat jij vraagt.

Hoe meer jij jouw input optimaliseert en in balans brengt met jouw output, **hoe fitter en sterker jij bent. Met als gevolg een hogere belastbaarheid, veerkracht en weerstand.** Helaas gebruiken we dezelfde drukte echter vaak als excuus om niet **optimaal** voor onszelf te zorgen. We weten dat het zo is en toch blijven we doorgaan met wat we altijd al deden. Met als logisch gevolg de resultaten die we altijd al haalden. Je bent mogelijk (iets) te zwaar, slaapt niet altijd goed, hebt wat pijntjes en komt vaak net wat **energie** tekort.

Hoe bizar en heftig de situatie nu ook is, mogelijk geeft het wat **ruimte** om een aantal dingen anders te gaan doen. Je hebt in ieder geval de keuze gemaakt dit E-book te lezen, dus de eerste stap is gezet. Jouw leefstijl is uiteraard heel persoonlijk. In de basis kunnen we echter allemaal **dezelfde handvatten** gebruiken. Zeker als het gaat om het **verhogen van je weerstand**. Ik hoop dat ik met dit E-book jou mag inspireren nog beter voor jezelf en je naasten te zorgen.

Stay Healthy!

Liefs,
Debbie

Founder Feed For Lifestyle

Voeding

We beginnen met het optimaliseren van jouw **basis voeding**, omdat voeding de key is om je fit, vol energie en lekker in je vel te voelen. Om je weerstand te verhogen, leg je daarnaast de nadruk **op specifieke vitamines en mineralen**. Allereerst heeft jouw lichaam in de basis alle essentiële voedingstoffen nodig om te kunnen (blijven) functioneren. Denk hierbij aan voldoende brand –en bouwstoffen, vitamines, mineralen, water en andere plantpowerstoffen als vezels en antioxidanten.

Wanneer je zorgt voor een goede basis voeding met **veel variatie**, ontstaat er ook ruimte. **Ruimte** om iets te eten of drinken waar je lichaam verder niet zoveel aan heeft, maar waar jij op dat moment heel blij van wordt.

In jouw sterke basis geef je **groenten en eiwitten (proteïne)** de hoofdrol in je dag en vul je dit aan met ‘goede’ vetten en complexe koolhydraten. **Goede vetten** uit bijvoorbeeld avocado, noten, zaden, pitten, ongeraffineerde olie en roomboter of ghee. De (ongeraffineerde) **complexe koolhydraten** haal je uit fruit, volkoren granen en peulvruchten. Je vermijdt alle geraffineerde producten zo veel mogelijk. Dit doe je door voor **pure, onbewerkte producten** te kiezen.

Het gaat erom dat je **de meest voedzame producten voor jouw lijf centraal stelt en leert ervaren wat voor jouw lichaam wel en niet goed werkt**. Vanuit daar ontstaat er energie en ruimte voor andere dingen.

Ga eens minder vanuit de aardappel, rijst of pasta gedachten koken. Dan wordt het makkelijker om dit als bijgerecht te gaan zien in plaats van als hoofdbestanddeel. Hoe waardevol deze producten ook zijn, mits volkoren (!), ze bevatten ook veel koolhydraten. **Koolhydraten hebben we écht nodig**. Laat daar geen misverstand over bestaan. Onze hersenen en schildklier werken op koolhydraten en ze zijn onmisbaar bij de vertering van vetten en eiwitten. We eten er echter al gauw te veel van en zo lang we geen marathons rennen, verbranden we ze niet en worden ze opgeslagen als een vet laagje. Daarnaast krijgen we door een te veel aan koolhydraten, vaak te weinig groenten, eiwitten en goeie vetten binnen. Zorg dat **de groenten het grootste deel van jouw bord vullen!** Probeer echt minimaal 400 gram groenten per dag binnen te krijgen, waarbij je veel varieert.

Heb je **weinig tijd**, dan is een zak wokgroente, gebakken in een beetje kokosolie en 2 eitjes er doorheen ook een voedzame maaltijd. Zorg dat je altijd voorgekookte bietjes en een blikje tonijn in huis hebt om een salade van te maken. Extra vierge olijfolie met een halve citroen of scheut appelciderazijn en wat peper/zout als dressing. Lekker en zo klaar. Ook heerlijk om er wat quinoa doorheen te doen. De quinoa kun je eventueel eerder klaarmaken en een aantal dagen in de koelkast bewaren.

Eiwitten (proteïne) vormen de bouwstof van ons lijf en zijn daarnaast rijk aan **zink**, een heel belangrijk mineraal voor een **goed werkend immuunsysteem**. Eet zowel plantaardige als dierlijke eiwitten. De plantaardige eiwitten haal je uit groenten, paddenstoelen, zeewieren, noten, pitten, zaden, volkoren granen en peulvruchten. Qua dierlijke eiwitten, ligt de nadruk op vis, schaal –en schelpdieren, eieren, wit vlees (kip en ander gevogelte) en optioneel

zuivelproducten. We beperken rood vlees als varken, rund, paard, geit en schaap en bewerkt vlees als worst en andere vleeswaren, omdat ze in verband worden gebracht met kanker en beroertes (met name door de hoeveelheid verzadigd vet en toegevoegd nitriet). Minimaliseer de negatieve effecten van het eten van rood vlees door het niet dagelijks te eten en vóór de maaltijd flink te bewegen.

Beperk **geraffineerde koolhydraten/suikers**. Dit soort koolhydraten bevatten niet of nauwelijks vitamines en mineralen en geen vezels, waardoor ze voornamelijk een hele snelle brandstof voor ons lijf zijn. Ze zorgen voor flinke pieken in onze bloedsuiker, gevolgd door flinke dalen. Deze dalen blijven onze drang naar zoetigheid aanwakkeren en zo herhaalt het proces. Daarnaast zien we steeds meer een verband tussen de inname van veel toegevoegde suikers en zoetstoffen en een **minder goed werkend immuunsysteem**. Doe eens een tijd zonder toegevoegde suikers en witte pasta's, witte rijst en witbrood (niet-volkorenbrood). Ervaar hoe positief je energieniveau zich gaat ontwikkelen!

Drink 2-3 liter water en kruidenthee (groen, rooibos, gember, munt etc). Groentesappen of smoothies zijn heel goed, maar drink liever geen fruitsappen als verse jus, vanwege de grote hoeveelheid suikers en beperkte vezels. Vermijd light-drankjes door de hoeveelheid zoetstoffen. Veel zoetstoffen zijn chemisch verkregen en de effecten van deze stoffen op ons lijf zijn in onvoldoende mate veilig bevonden. Ze brengen in ieder geval niets positiefs met zich mee.

Beperk het drinken van koffie en zwarte thee tot maximaal 3 kopjes per dag en drink het zonder suiker en niet na 20:00 's avonds. Zo ervaar je alleen de positieve effecten op je concentratie, motivatie en scherpte en verklein je mogelijk de kans op chronische ziekten. Door niet meer dan 3 koppen te drinken minimaliseer je eventuele negatieve effecten zoals onder andere slechter slapen, de verhoogde kans op hart- en vaatziekten en maag- en darmproblemen.

Drink geen alcohol of zeer beperkt. Het drinken van alcohol in geringe mate heeft al een negatieve impact op onze algehele gezondheid. Daarnaast verhoogt het aanzienlijk de kans op kanker. Al bij het drinken van 1 glas per dag. Het drinken van alcohol heeft ook invloed op de kwaliteit van onze slaap, omdat het de REM slaap al na het drinken van 1 glas, negatief beïnvloedt. Goed slapen is essentieel om je fit en vitaal te voelen, helemaal nu. Hierover later dan ook meer!

Goed, Beter, Best

Hou bij je voeding het volgende principe in gedachten: **Goed, Beter, Best**.

Het beste voor je lijf is om voornamelijk uit je eigen moestuin te eten en zoveel mogelijk zelf te koken met verse en pure ingrediënten. Het is al waanzinnig goed dat je überhaupt je **groenten centraal** stelt, dus als dit een zak voorgesneden wokgroenten is dan tekenen we ervoor. Beter is om het zelf te snijden, omdat er dan meer voedingsstoffen in blijven zitten. Goed, beter, best. We leven in een super drukke maatschappij dus doe wat je kunt. Mogelijk is het aanbod in de winkels nu ook al beperkt.

Maak bewuste keuzes en hou rekening met **dierenwelzijn en het milieu**. In biologische groenten en fruit zitten meer voedingsstoffen, maar we beseffen ons dat niet iedereen dit kan en wil betalen. Een komkommer en appel eet je graag met schil, omdat in de schil de meeste voedingsstoffen zitten. Koop die dan zo mogelijk biologisch of was ze in ieder geval minstens 30 seconden grondig. Realiseer je daarnaast dat groenten en fruit uit de **diepvries**

goedkoper zijn en vaak meer voedingsstoffen bevatten dan verse producten uit de supermarkt, omdat ze gelijk na het oogsten ingevroren zijn. Daarnaast kun je ze langer bewaren en verspil je daardoor minder.

Focus bij vlees op duurzaam wit vlees (kip, kalkoen en ander gevogelte). Hou zoveel mogelijk rekening met dier en milieu. Dit geldt natuurlijk ook voor vis en schaal- en schelpdieren. Beperk de inname van gekweekte vis vanwege de kwaliteit van de kweekwateren, beweegschaarste van de vissen en hetgeen zij te eten hebben gekregen. **Vis uit blik of uit de vriezer is een goede optie om aan je eiwitten en Omega 3 vetten te komen.**

Extra voor jouw weerstand:

We hebben **zink** al genoemd bij de eiwitrijke producten. Naast zink, zijn **Vitamine C & D** essentieel voor een goed werkend immuunsysteem. Vitamine C zit in groenten en fruit, bijvoorbeeld in paprika's, koolsoorten, bessen en citrusfruit. Vitamine D maakt ons lichaam zelf aan bij blootstelling aan voldoende zonlicht. Helaas is het in deze tijd van het jaar in Nederland niet mogelijk voor ons lichaam om voldoende zonlicht op te nemen en ontstaat er al gauw een tekort aan Vitamine D wanneer we dit niet bijslikken. Kies voor vitamine D druppels voor een goede opname in ons lichaam. Vitamine C kun je ook bijslikken om juist nu te zorgen voor een extra boost van je weerstand.



Beweging

Maak een start met bewust Bewegen. Voor onze gezondheid is het cruciaal om veel in beweging te zijn. Het zorgt voor verjonging en werkt ontstekingsremmend. Het houdt spieren en botten sterk. Bewegen maakt en houdt ons **fit en energiek**.

Je hoeft niet heel intensief aan sport te doen om de voordelen van bewegen voor je lichaam en geest te ervaren. Zeker nu niet. Door intensief te sporten en trainen vraag je veel van je lichaam. Je weerstand kan dan juist **tijdelijk dippen tijdens het herstel**. Het is daarom in deze tijd niet aan te raden om veel intensiever te gaan sporten dan je gewend bent. Kies nu bijvoorbeeld voor een 'deload-fase' waarin je even helemaal de rust en ontspanning op zoekt.

Ga wel **in de basis veel bewegen gedurende de dag** en ook vaker met een (iets) verhoogde hartslag. Lekker in de buitenlucht (op gepaste afstand van anderen natuurlijk). Fietsen of wandelen/joggen. Pak vaker de trap, even op en neer als doel op zich. Neem deze rustig als je het niet gewend bent en zorg dat je de tijd ervoor neemt. Maak vóór de lunch een wandeling. Pak zoveel mogelijk de fiets. Laat de hond uit voor je burens. Loop een stukje om naar de supermarkt. Parkeer de auto verder weg. Wees creatief!

Richt bij je beweging je aandacht op **jouw core-stability**. Hoe sterk is jouw romp? Een sterke core is essentieel om lang fit te blijven, omdat het als het ware een spier-corset rond je ruggengraat vormt. Je kunt thuis oefeningen doen om je core sterker te maken. Wat in de basis al helpt, is om altijd zonder het gebruik van de leuning de trap op te lopen en je buikspieren hierbij aan te spannen. Dit doe je door je navel naar je ruggengraat te trekken. Via YouTube kun je allerlei oefeningen vinden. **Pilates of Yoga oefeningen** zijn daarvoor ook heel geschikt. Hierbij speelt bewust ademhalen en ontspannen ook een belangrijke rol, dus dan werk je meteen aan deze pijlers. Sommige yoga scholen bieden nu ook online hun lessen aan.

Besef je dat veel zitten, bijvoorbeeld als je een zittend beroep hebt, het extra lastig maakt om aan je dagelijkse beweging te komen. Daarnaast heeft **zitten helaas ook nog andere nadelen**, omdat het een optimale doorbloeding en ademhaling bijna onmogelijk maakt. Onderbreek daarom echt elk uur het zitten met een stukje lopen/rekken/strekken en compenseer de negatieve effecten van zitten door op andere uren veel te bewegen.



Ontspanning

Realiseer je dat **écht ontspannen** helemaal niet zo makkelijk is. In de avond op de bank voor de tv ploffen en Netflixen, geeft misschien een ontspannen gevoel, maar je rust er niet van uit. Je voelt je daarna niet opgeladen en vol energie. Dit geldt ook voor scrollen op je telefoon. Het lijkt misschien alsof je even niets doet, maar de wisselende beelden **overprikkelen (nog steeds) je zenuwstelsel**. Veel beter maak je je hoofd leeg met een creatieve hobby. Ga schilderen, tekenen, dansen, zingen, muziek en lol maken of een boek lezen. Neem een warm bad of ga nog even de natuur in om te wandelen.

We vinden rust en herstel in **ontspanning**. Als ons lichaam of geest onder spanning staat, is ons sympatische zenuwstelsel geactiveerd. We halen sneller adem, onze staat van paraatheid is hoog, adrenaline en cortisol worden aangemaakt, onze stofwisseling staat op een laag pitje en we zijn klaar om in actie te komen. Onze zintuigen staan op scherp. Deze staat bereiken we bijvoorbeeld tijdens intensief sporten of als er iets heftigs gebeurt, wanneer we ons ergens druk om maken of wanneer we tegen een deadline aan werken. Na deze spanning valt er vaak een last van je af, alleen niet altijd ontstaat er dan automatisch rust. Onze gedachten nemen geregeld nog de overhand om eindeloos situaties te overdenken en mogelijk zelfs te beoordelen. Het is zaak om allereerst bewust het deel van

ons autonome zenuwstelsel te activeren dat zorgt voor rust en herstel: **Ons parasympatische zenuwstelsel.**

Het parasympatische zenuwstelsel activeer je zelf door bewust met je gedachten naar je **ademhaling te gaan** en te focussen op het **verlengen van je uitademing**. Hiermee geef je namelijk **een teken aan je lijf** dat het kan gaan ontspannen. Je krijgt hier later een mooie oefening voor. Door de focus die je hebt op je ademhaling, breng je meteen je hoofd tot rust. Je hebt geen aandacht voor alle gedachten en lijstjes die voorbij komen. Het is een vorm van aandachtstraining of mindfulness die je op dat moment doet.

Slapen

Om goed te kunnen herstellen is goed slapen essentieel. Ga voor ongeveer 8 uur slaap per nacht. Met de tips hieronder optimaliseer je jouw slaappatroon:

1. Zorg dat je slaapkamer helemaal donker en geluidsstil is
2. Gebruik de slaapkamer alleen om te lezen, slapen en seksen
3. Stop minimaal een uur voor het slapen gaan met het kijken naar schermen, omdat blauw licht de melatonine aanmaak remt
4. Zorg voor voldoende licht overdag (voor melatonine aanmaak)
5. Beperk alcohol en cafeïne in de avond. Alcohol lijkt een goed slaapmutsje, maar voorkomt dat jij in je de juiste slaapfases komt
6. Plan dutjes, meditatie, ademhalingsoefeningen en rustmomenten overdag
7. Probeer elk uur, 5 minuten pauze te nemen. Bij een zittend beroep kom je in beweging. Bij een fysiek beroep, pak je elk uur 5 minuten rust
8. Beweeg overdag veel om je hoofd leeg te maken en je lijf 'lekker' moe en voldaan te maken
9. Sport aan het einde van de middag en niet in de avond, zodat de aanmaak van adrenaline er niet voor zorgt dat je de slaap niet kunt vatten
10. Hou een slaapritme vast, ook zoveel mogelijk in het weekend

Ademhalen

Bij een holistische leefstijl denken veel mensen meteen aan voeding en beweging. Inmiddels ook wel aan ontspanning. Aan **bewust ademhalen** wordt vaak niet direct gedacht. Dat is super zonde! Door te leren om je ademhaling te sturen, beschik je over een bijzonder krachtig instrument dat jou helpt te ontspannen, herstellen en je hartslag te laten zakken ook tijdens fysieke en mentale inspanning. Je bespaart energie en vergroot daardoor je capaciteit en daarmee ook je prestaties. In dit E-book zet je de eerste stap naar bewust ademhalen. We leren je ook waarom dit onderdeel is van een holistische leefstijl.

In theorie gaan we sneller en dieper ademhalen als onze fysieke inspanning vergroot, zodat er meer zuurstof binnenkomt. Het hart wordt zo gestimuleerd om zuurstofrijk bloed sneller rond te pompen naar de spieren en de CO2 wordt afgevoerd. Hormonen als adrenaline en cortisol komen vrij. Onze spijsvertering komt op een laag pitje te staan. Dit hele proces vindt plaats door de activatie van ons sympatische zenuwstelsel. Als de inspanning stopt dan treedt het parasympatische deel van het zenuwstelsel in werking waardoor de bloeddruk weer daalt en er rust en herstel plaatsvindt.

Snel te veel

Veel mensen ademen echter standaard te snel, te diep en te hoog. Veel sneller dan voor ons lijf in een betreffende situatie noodzakelijk is. Het leven gaat sneller en ademhalen gaat in dit tempo mee. **Piekeren alleen al zorgt voor een 5x zo snelle ademhaling.** Door sneller, dieper en hoger dan fysiek noodzakelijk adem te halen, breng je je lijf in een hogere staat van paraatheid en activeer je je sympatische zenuwstelsel. Je lijf wordt hierdoor onnodig belast en heeft te weinig hersteltijd. Dit kan leiden tot tal van mentale en fysieke klachten. Van vermoeidheid en onrust tot pijn in nek en schouders doordat de (hulp)ademhalingsspieren overbelast raken.

Door een aantal keer per dag een paar minuten je ademhaling te sturen waarbij je je uitademing bewust verlengt, activeer je het parasympatische zenuwstelsel. Je brengt je lijf in een staat van rust en herstel. Als je dit regelmatig doet dan ga je ook merken dat je **beter gaat slapen**. In je slaap kan je lijf dan ook makkelijker wisselen tussen Rem-slaap (sympatische zenuwstelsel) en diepe slaap (parasympatische zenuwstelsel). Zo optimaliseert de verhouding tussen deze 2 slaap-fasen en word je **uitgeruster wakker**.

Oefening

Een goede oefening hierbij is om een paar minuten achter elkaar in 10 seconden één keer in en uit te ademen, waarbij je uitademing langer is dan je inademing. Bijvoorbeeld 4 seconden rustig in, niet te diep, en 6 seconden rustig uit. Als het lukt, wacht je na je uitademing een fractie, voordat je opnieuw inademt in 4 seconden en in 6 seconden uit.

Doe dit 2 minuten achterelkaar, 5x per dag. Bijvoorbeeld als je in de rij bij een kassa staat te wachten, op de wc zit, onder de douche staat, voor je gaat slapen, als je aan het koken bent, of je favoriete serie kijkt. Doe het ook eens als je aan het sporten bent, spanning voelt of niet in slaapt kunt komen. Even bewust je uitademing verlengen. Ook als je niet goed je aandacht bij het tellen kan houden, helpt het bewust langer uitademen om je ademhaling en eventuele emoties of inspanningen onder controle te krijgen. Je zult ook zien dat je hartslag zakt. Doe dit regelmatig en geniet van de rust. Heerlijk toch!



Koud douchen

Neem wat vaker en koude douche! De kou activeert **onze immuuncellen**. In deze tijd van het jaar best even pittig, dus bouw het langzaam op. Begin bijvoorbeeld met 10 seconden koud afdouchen en blijf elke dag een aantal seconden langer onder de koude straal staan. Misschien lukt het je om de minuut te halen?

Focus je aandacht tijdens jouw koude douche op het verlengen van je uitademing en je gaat merken dat het makkelijker wordt om jouw ademhaling onder controle te houden en zo de kou langer vol te houden. Je hebt dan ook meteen een ademhalingsoefening gedaan! Zo boost je niet alleen je weerstand, maar ook je energieniveau.

Tot slot

Ik hoop dat je de kennis uit dit E-book in de praktijk gaat brengen. Zorg extra goed voor jezelf en je naasten. Verbind! Uiteraard buiten jouw gezin op gepaste afstand. Liefde en verbinding zijn enorme immuun-boosters.

Heb je na het lezen van dit E-book de flow gevonden om nog meer uit jouw leefstijl te halen? Of je nu gaat voor gezond afvallen, beter slapen, leven met meer balans, een hoger energieniveau of meer (innerlijke) rust: De Feed For Lifestyle coaches staan voor je klaar met hun online programma en/of live coaching via Skype of Face-Time. Ze inspireren en motiveren je net dat beetje extra en zijn er voor al **jouw leefstijlvragen en persoonlijke ontwikkeling** om de juiste veranderingen door te maken. Samen met jou kijken we waar jij je persoonlijke winst kunt behalen en gaan we voor **blijvend resultaat**.
Blijf gezond!

Feed For Lifestyle

Master your lifestyle. get the right feed

DISCLAIMER

- Voor de volledigheid hebben we de Disclaimer toegevoegd. We gaan er vanuit dat je de inhoud van het Feed For Lifestyle E-book voor jouw persoonlijke ontwikkeling gebruikt.
- Het E-book is gemaakt voor gezonde personen. Als je medicatie gebruikt, overgewicht hebt of ziek bent, overleg dan ten alle tijden met jouw arts of specialist of je de tips en adviezen op mag volgen.
- Alles wat je naar aanleiding van dit E-book onderneemt is jouw eigen verantwoordelijkheid.
- Feed For Lifestyle helpt jou en heeft enkel positieve intenties.
- Op geen enkele manier zijn de oprichters van Feed For Lifestyle aansprakelijk voor beslissingen die jij maakt op basis van het E-book op welk moment dan ook.
- Je mag de inhoud van ons E-book verspreiden. Leuk als je ons op social media een tag geeft @feedforlifestyle.
- Als lezer van het E-book of participant van het Feed For Lifestyle programma stem je automatisch in met bovenstaande voorwaarden.
- Uiteraard is bovenstaande juridisch noodzakelijk om te vermelden en gaan we ervan uit dat het eigenlijk vanzelfsprekend voor je is. Dankjewel dat je de tijd hebt genomen om de voorwaarden door te nemen.