

# Gezonde keuzes kunnen

# uw leven veranderen!

1

## Sleutels tot Welzijn

Het leven is een aaneenschakeling van keuzes. Sommige daarvan kunnen verstrekkende gevolgen hebben. Uw leven verandert immers niet wezenlijk of u nu een blauwe of

een grijze auto koopt. Maar wat u in uw vrije tijd doet, hoe u over uw burens denkt of waar u uw koelkast mee vult, kan van zeer grote invloed zijn op uw gezondheid en uw welzijn. Onze genetische aanleg is maar voor een klein gedeelte verantwoordelijk voor de ziektes die we krijgen. Een lang, gelukkig en gezond leven heeft alles te maken met de keuzes die we in ons dagelijks leven maken. Investeer in uzelf – in fysiek, mentaal,

sociaal en geestelijk opzicht – en u zult verbaasd staan over de resultaten ! Het hoeft niet ingewikkeld te zijn; maak regelmatig een wandeling, wees dankbaar, ga op tijd naar bed of drink genoeg water. **Geef uw gezondheid een nieuwe impuls** 🍷

## En begin vandaag nog !

[www.secretsofwellness.org](http://www.secretsofwellness.org)

