

COMPLEET KERSTMENU

Dopamine Dinner

Een kerstdiner dat je brein ondersteunt

Ontdek hoe je met de juiste voeding je dopamine en serotonine
natuurlijk verhoogt, voor meer energie, focus en een stabiele stemming
tijdens de feestdagen

Wetenschappelijk onderbouwd

15+ complete recepten

Brain boost bij elk gerecht

Feestelijk & toegankelijk

ROOKNIETMEER.NL

De Kracht van Voeding voor je Hersenen

Dit receptenboek is meer dan een verzameling feestelijke gerechten. Het is een wetenschappelijk onderbouwde benadering van hoe voeding je neurotransmitters - de chemische boodschappers in je hersenen - kan ondersteunen en optimaliseren.

Dopamine en serotonine zijn cruciaal voor je stemming, motivatie, focus en welzijn. Veel mensen proberen deze neurotransmitters kunstmatig te verhogen via verslavende stoffen, maar vergeten dat de meest krachtige en duurzame weg loopt via voeding.

WAT IS DOPAMINE?

Dopamine is je motivatie-neurotransmitter. Het geeft je drive, focus en het gevoel van beloning. De recepten in dit boek bevatten ingrediënten rijk aan **tyrosine** (de bouwsteen van dopamine), **magnesium** (voor receptor-ondersteuning) en **omega-3 vetzuren** (voor optimale dopamine-regulatie).

WAT IS SEROTONINE?

Serotonine is je rust-neurotransmitter. Het zorgt voor een stabiele stemming, tevredenheid en kwaliteit van slaap. Via **tryptofaan-rijke ingrediënten**, **vitamine B6** als co-factor, en **probiotica** voor optimale darm-brein-as functie, stimuleren deze recepten natuurlijke serotonine-productie.

Hoe werkt dit Menu?

Elk gerecht is zorgvuldig samengesteld met ingrediënten die bewezen effecten hebben op je hersenfunctie:

STABIELE BLOEDSUIKER

Door de perfecte balans tussen complexe koolhydraten, eiwitten en gezonde vetten voorkom je energiedips die vaak leiden tot cravings. Je bloedsuiker blijft stabiel, waardoor je brein niet om snelle oplossingen vraagt.

NEUROTRANSMITTER BOUWSTENEN

Tyrosine-rijke ingrediënten zoals zalm, kalkoen en noten geven je hersenen de directe bouwstenen voor dopamine-productie. Tryptofaan uit geitenkaas, eieren en yoghurt levert de basis voor serotonine.

CO-FACTOREN EN ONDERSTEUNING

Het is niet genoeg om alleen bouwstenen aan te leveren. Je hebt ook co-factoren nodig: vitamine B6 uit zoete aardappel, magnesium uit pompoenpitten, omega-3 uit zalm en walnoten. Deze zorgen ervoor dat de neurotransmitters daadwerkelijk worden aangemaakt en optimaal functioneren.

ONTSTEKINGSREMMING

Chronische ontsteking in het brein verstoort neurotransmitter-functie. Kurkuma, omega-3 vetzuren en antioxidanten uit bessen en groenten remmen ontstekingen en beschermen je hersencellen.

Voor Wie is dit Menu?

Dit receptenboek is ontwikkeld voor iedereen die:

- Worstelt met verslavingen (nicotine, alcohol, suiker, etc.)
- Zijn hersengezondheid wil optimaliseren
- Een stabielere stemming wil ervaren
- Zijn energie-level wil verbeteren
- Op zoek is naar natuurlijke ondersteuning voor mentaal welzijn
- Een bewuste, wetenschappelijk onderbouwde aanpak waardeert

Meer Ondersteuning Nodig?

Dit receptenboek is onderdeel van een holistische benadering voor het doorbreken van verslavingspatronen en het optimaliseren van hersengezondheid.

Bij Rooknietmeer.nl vind je complete cursussen:

Van Craving naar Kracht - Herstel je energie met holistische voeding

Sensory Reset - Je zintuigen als sleutel tot balans

Super Ninja 3-daagse Missie - Intensief stopplan

Een Ademhaling Tegelijk - Ontgrendel je superkracht

Bezoek www.rooknietmeer.nl

Inhoudsopgave

WELKOMSTDRAANKJES

- Serenity Sparkler
- Golden Glow Cocktail

VOORGERECHTEN

- Salmon Bliss Tartaar
- Festive Goat Cheese Bites
- Winter Harvest Soup

HOOFDGERECHTEN

- Turkey Triumph Roast
- Zen Salmon Crown
- Comfort Beef Wellington (Lighter Version)

BIJGERECHTEN

- Festive Brussels Sprout Medley
 - Rainbow Power Salad
-

DESSERTS

- Choco-Bliss Mousse Cups
 - Calm Cloud Pavlova
 - Festive Brussels Sprout Medley
 - Rainbow Power Salad
-

DIGESTIEF

- Calm Night Herbal Tea
-

BONUS CONTENT

- Timing Guide voor optimale neurotransmitters
- Wetenschappelijke achtergrond



Serenity Sparkler

👤 4 personen ⌚ 5 minuten

INGREDIËNTEN

- 200 ml granaatappelsap
- 100 ml verse citroensap
- 2 eetlepels honing
- Handvol verse munt
- 15 g goji bessen
- 400 ml spa rood
- Ijsblokjes
- Optioneel: 100 ml champagne per persoon

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Meng granaatappelsap, citroensap en honing in een karaf.
- 2 Voeg goji bessen toe en laat 2 minuten trekken.
- 3 Vul glazen met ijs en muntblaadjes.
- 4 Schenk het sap-mengsel voor driekwart in de glazen.
- 5 Top af met spa rood of champagne.
- 6 Garneer met munt en enkele goji bessen.

NEUROTRANSMITTER ONDERSTEUNING

Granaatappel bevat anthocyanines die serotonineproductie stimuleren. **Goji bessen** leveren antioxidanten die neurotransmitterfunctie beschermen. **Citroen** ondersteunt dopamine-synthese via vitamine C. De natuurlijke suikers geven stabiele energie.

GEMAKKELIJK



Golden Glow Cocktail

👤 4 personen ⌚ 5 minuten

INGREDIËNTEN

- 250 ml vers sinaasappelsap
- 100 ml kokosmelk
- 1 theelepel kurkuma poeder
- ½ theelepel gember vers geraspt
- 2 eetlepels ahornsiroop
- Snufje zwarte peper
- 300 ml tonic water
- Ijsblokjes
- Schijfjes sinaasappel voor garnering

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Blend sinaasappelsap, kokosmelk, kurkuma en gember.
- 2 Voeg ahornsiroop en zwarte peper toe.
- 3 Zeef het mengsel voor een gladde textuur.
- 4 Vul glazen met ijs.
- 5 Verdeel het golden mengsel over de glazen.
- 6 Top af met tonic en garneer met sinaasappel.

Kurkuma (curcumine) verhoogt dopamine en serotonine. **Gember** ondersteunt dopaminereceptoren. **Zwarte peper** verhoogt curcumine bioavailabiliteit. **Sinaasappelsap** levert vitamine C als co-factor.

GEMAKKELIJK



Salmon Bliss Tartaar

👤 4 personen ⌚ 20 minuten

INGREDIËNTEN

- 400 g verse zalm (sushi-kwaliteit)
- 1 avocado
- 2 eetlepels rode ui fijngehakt
- 1 eetlepel kappertjes
- 2 eetlepels olijfolie extra vergine
- 1 limoen (sap en rasp)
- Handvol verse dille
- 30 g pompoenpitten geroosterd
- Zeezout en zwarte peper
- Volkoren crackers of crostini

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Snijd de zalm in kleine blokjes (5mm).
- 2 Snijd de avocado in dezelfde maat.
- 3 Meng voorzichtig zalm, avocado, ui en kappertjes.
- 4 Maak een dressing van olijfolie, limoensap en rasp.
- 5 Voeg dressing toe en breng op smaak met zout en peper.
- 6 Serveer in ringvorm, garneer met dille en pompoenpitten.

Zalm bevat omega-3 vetzuren die dopamine-regulatie optimaliseren. **Avocado** bevat direct dopamine en tyrosine. **Pompoenpitten** leveren magnesium voor dopaminereceptoren. **Kappertjes** bevatten quercetin dat cortisol verlaagt.

GEMIDDELD



Festive Goat Cheese Bites

 4 personen  25 minuten

INGREDIËNTEN

- 150 g geitenkaas
- 40 g walnoten fijngenhakt
- 8 verse vijgen (of 12 dadels)
- 2 eetlepels honing
- 1 theelepel verse tijm
- 60 g rucola
- 2 eetlepels balsamico azijn
- 1 eetlepel olijfolie
- Zwarte peper

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Verwarm oven voor op 180°C.
- 2 Halveer de vijgen en leg op bakpapier.
- 3 Verdeel geitenkaas over de vijgen.
- 4 Bestrooi met walnoten en druppel honing.
- 5 Bak 12 minuten tot de kaas zacht is.
- 6 Leg warme vijgen op rucolabedje, garneer met balsamico.

Geitenkaas bevat veel tryptofaan voor serotonine-boost. **Walnoten** leveren omega-3 vetzuren voor dopamine. **Vijgen** bevatten natuurlijke serotonine. **Honing** geeft stabiele energie.

GEMAKKELIJK



Winter Harvest Soup

👤 4 personen ⌚ 35 minuten

INGREDIËNTEN

- 400 g zoete aardappel in blokjes
- 200 g wortel in stukken
- 1 ui gesnipperd
- 2 teentjes knoflook
- 1 theelepel kurkuma
- 1 theelepel gemberpoeder
- 600 ml groentebouillon
- 200 ml kokosmelk
- 2 eetlepels kokosolie
- Handvol spinazie
- 30 g pompoenpitten geroosterd
- Verse peterselie

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Verhit kokosolie in grote pan.
- 2 Bak ui en knoflook glazig.
- 3 Voeg kurkuma en gember toe, bak 1 minuut.
- 4 Voeg zoete aardappel en wortel toe.
- 5 Giet bouillon erbij en laat 20 minuten sudderen.
- 6 Pureer tot romige consistentie, roer kokosmelk en spinazie erdoor.

Zoete aardappel bevat veel vitamine B6 als co-factor voor dopamine- en serotonine-synthese. **Kurkuma** verhoogt beide neurotransmitters via ontstekingsremming. **Spinazie** levert folaat voor methylatie-processen.

GEMIDDELD



Turkey Triumph Roast

👤 6 personen ⌚ 2 uur 15 min

INGREDIËNTEN

- 1.5 kg kalkoen filet 3 eetlepels
- olijfolie 2 theelepels rozemarijn
- 2 theelepels tijm
- 4 teentjes knoflook geperst
- 1 citroen (sap en rasp)
- Zeezout en zwarte peper
- 200 ml kippenbouillon
- 500 g zoete aardappel in partjes
- 300 g broccoli
- 200 g spinazie
- 60 g walnoten gehakt

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Verwarm oven voor op 180°C.
- 2 Maak marinade van olijfolie, kruiden, knoflook en citroensap.
- 3 Wrijf kalkoen in met marinade, laat 30 min staan.
- 4 Leg in ovenschaal, giet bouillon erbij.
- 5 Rooster 1.5-2 uur, regelmatig begieten.
- 6 Rooster zoete aardappel laatste 40 minuten mee.

Kalkoen is extreem rijk aan tryptofaan, de bouwsteen van serotonine - perfect voor rust en tevredenheid. **Zoete aardappel** levert vitamine B6 als co-factor. **Rozemarijn en tijm** beschermen hersencellen tegen oxidatieve stress.

GEMIDDELD



Zen Salmon Crown

👤 4 personen ⌚ 45 minuten

INGREDIËNTEN

- 4 x 150g zalmfilets 2 eetlepels
- honing 2 eetlepels sojasaus
- 1 eetlepel sesamolie
- 1 theelepel gember vers geraspt
- 2 teentjes knoflook geperst
- 300 g quinoa
- 400 g broccoli
- 200 g spinazie
- 40 g sesamzaad
- 30 g amandelen gesnipperd
- 2 eetlepels olijfolie
- Verse koriander

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Maak marinade van honing, sojasaus, sesamolie, gember en knoflook.
- 2 Marineer zalm 20 minuten.
- 3 Kook quinoa in groentebouillon (15 min).
- 4 Verwarm oven voor op 200°C.
- 5 Bak zalm 12-15 minuten in oven.
- 6 Stoom broccoli, sauteer spinazie, rooster noten.

Zalm levert omega-3 vetzuren die dopamine-regulatie optimaliseren. **Quinoa** bevat tyrosine en magnesium. **Sesamzaad** is rijk aan tyrosine. **Gember** beschermt dopaminereceptoren.

GEMIDDELD



Comfort Beef Wellington

👤 4 personen ⌚ 1 uur 30 min

INGREDIËNTEN

- 600 g magere runderhaas 200
- g paddenstoelen fijngehakt 100
- g spinazie
- 2 teentjes knoflook
- 1 ui gesnipperd
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel tijm
- 300 g volkoren bladerdeeg
- 1 ei geklutst
- Zeezout en zwarte peper
- 400 g zoete aardappel puree
- 200 g broccoli
- 30 g walnoten

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Kruid rundvlees, braai aan alle kanten.
- 2 Bak paddenstoelen, ui, knoflook, voeg spinazie toe.
- 3 Rol bladerdeeg uit, beleg met paddenstoel-mengsel.
- 4 Leg rundvlees erop, wikkel stevig in.
- 5 Bestrijk met ei, bak 35-40 min op 200°C.
- 6 Serveer met puree, broccoli en walnoten.

Rundvlees bevat veel tyrosine voor dopamine-productie. **Paddenstoelen** bevatten ergothioneine voor hersenbescherming. **Zoete aardappel** levert vitamine B6. **Walnoten** voegen omega-3 toe.

MOEILIJK



Festive Brussels Sprout Medley

👤 6 personen ⌚ 25 minuten

INGREDIËNTEN

- 500 g spruitjes gehalveerd
- 100 g walnoten grof gehakt
- 80 g granaatappelpitjes
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel honing
- 1 theelepel balsamico azijn
- 30 g parmezaanse kaas geschaafd
- Zeezout en zwarte peper

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Verwarm oven voor op 200°C.
- 2 Meng spruitjes met olijfolie, zout en peper.
- 3 Rooster 20 minuten tot goudbruin.
- 4 Rooster walnoten laatste 5 minuten mee.
- 5 Maak dressing van honing en balsamico.
- 6 Meng geroosterde spruitjes met dressing, garneer.

Spruitjes bevatten folaat en vitamine K voor neurotransmitter-ondersteuning. **Walnoten** leveren omega-3 en polyfenolen. **Granaatappel** stimuleert serotonine. **Parmezaan** is rijk aan tyrosine.

GEMAKKELIJK



Rainbow Power Salad

👤 6 personen ⌚ 15 minuten

INGREDIËNTEN

- 150 g gemengde sla
- 100 g rucola
- 100 g rode biet gekookt in blokjes
- 100 g wortel in reepjes
- 50 g rode kool
- 40 g pompoenpitten
- 40 g zonnebloempitten
- 30 g geitenkaas verkruid
- Handvol verse peterselie
- 3 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel appelazijn
- 1 theelepel honing
- Zeezout en peper

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Maak dressing door olijfolie, azijn, honing en mosterd te mixen.
- 2 Verdeel sla en rucola over schaal.
- 3 Schik biet, wortel en rode kool erover.
- 4 Rooster pitten kort.
- 5 Strooi pitten en geitenkaas over salade.
- 6 Druppel dressing erover, garneer met peterselie.

Rode biet verhoogt doorbloeding naar hersenen via nitraat. **Pompoenpitten** bevatten zink en magnesium voor dopamine. **Zonnebloempitten** leveren tyrosine. **Geitenkaas** geeft tryptofaan. Prebiotische vezels ondersteunen je darm-brein-as.

GEMAKKELIJK



Choco-Bliss Mousse Cups

👤 6 personen ⌚ 20 min + 2 uur koelen

INGREDIËNTEN

- 200 g pure chocolade (70% cacao)
- 400 ml kokosmelk (uit blik, gekoeld)
- 3 eetlepels ahornsiroop
- 1 theelepel vanille extract
- Snufje zeezout
- 40 g walnoten gehakt
- Verse frambozen voor garnering
- Pure cacaonibs

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Smelt chocolade au bain-marie.
- 2 Schep het dikke deel van kokosmelk in kom.
- 3 Klop kokosmelk tot romig.
- 4 Vouw gesmolten chocolade voorzichtig erdoor.
- 5 Voeg ahornsiroop, vanille en zout toe.
- 6 Verdeel over glaasjes, zet 2 uur in koelkast, garneer.

Pure chocolade bevat phenylethylamine dat dopamine-release stimuleert, en anandamide voor geluksgevoel.

Theobromine verhoogt serotonine. **Walnoten** leveren omega-3. **Frambozen** beschermen neurotransmitterfunctie. Geen crash, alleen natuurlijk blij.

GEMIDDELD



Calm Cloud Pavlova

👤 8 personen ⌚ 1 uur 30 min

INGREDIËNTEN

- 4 eiwitten
- 200 g suiker
- 1 theelepel maïzena
- 1 theelepel witte azijn
- 300 ml slagroom
- 200 g Griekse yoghurt
- 200 g gemengde bessen
- 2 eetlepels honing
- 30 g pistachenoten gehakt
- Verse munt voor garnering

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Verwarm oven voor op 120°C.
- 2 Klop eiwitten stijf met suiker.
- 3 Vouw voorzichtig maïzena en azijn erdoor.
- 4 Vorm groot rond nest op bakpapier.
- 5 Bak 1 uur 15 min, laat afkoelen in oven.
- 6 Meng slagroom, yoghurt en honing, schep in pavlova, garneer.

Eieren leveren alle essentiële aminozuren. **Griekse yoghurt** bevat probiotica voor darm-brein-as optimalisering. **Bessen** bevatten anthocyanines die serotonine verhogen. **Pistachenoten** leveren tyrosine. **Munt** moduleert GABA-receptoren voor kalmte.

MOEILIJK



Zen Chia Pudding Parfait

👤 4 personen ⌚ 10 min + 4 uur koelen

INGREDIËNTEN

- 60 g chiazaad
- 400 ml kokosmelk
- 2 eetlepels ahornsiroop
- 1 theelepel vanille
- 2 bananen gepureerd
- 150 g Griekse yoghurt
- 100 g blauwe bessen
- 40 g pure chocolade geraspt
- 30 g amandelen gesnipperd
- Verse munt

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Mix chia met kokosmelk, ahornsiroop en vanille.
- 2 Roer banaanpuree erdoor.
- 3 Zet 4 uur in koelkast, roer na 1 uur.
- 4 Laag chiapudding in glazen.
- 5 Laag Griekse yoghurt erop, herhaal lagen.
- 6 Top met bessen, chocolade en amandelen, garneer met munt.

Chiazaad is rijk aan omega-3 en tryptofaan. **Banaan** levert tyrosine en tryptofaan. **Yoghurt** optimaliseert darm-brein-as. **Bessen** stimuleren serotonine. **Chocolade** geeft dopamine. Perfect voor rustgevende afsluiting.

GEMAKKELIJK



Spiced Pear Crumble

👤 6 personen ⌚ 45 minuten

INGREDIËNTEN - VULLING

- 6 rijpe peren in partjes
- 2 eetlepels honing
- 1 theelepel kaneel
- ½ theelepel gemberpoeder
- Sap van 1 citroen

INGREDIËNTEN - CRUMBLE

- 100 g havermout
- 60 g amandelmeel
- 40 g walnoten gehakt
- 3 eetlepels kokosolie gesmolten
- 2 eetlepels honing
- 1 theelepel kaneel
- Snufje zeezout

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Verwarm oven voor op 180°C.
- 2 Meng peren met honing, kaneel, gember en citroensap.
- 3 Verdeel over ovenschaal.
- 4 Mix alle crumble ingrediënten.
- 5 Verdeel crumble over peren.
- 6 Bak 30-35 minuten tot goudbruin, serveer warm met yoghurt.

Peren bevatten natuurlijke serotonine en vezels. **Havermout** levert tryptofaan en magnesium. **Walnoten** geven omega-3.

GEMIDDELD



Calm Night Herbal Tea

👤 4 personen ⌚ 10 minuten

INGREDIËNTEN

- 4 zakjes kamillethee
- 1 liter heet water
- 2 eetlepels honing
- 1 citroen in schijfjes
- Verse munt
- 1 kaneelstokje
- 3 kruidnagels

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Kook water met kaneel en kruidnagels.
- 2 Laat 3 minuten trekken.
- 3 Voeg theezakjes toe, trek 5 minuten.
- 4 Voeg honing toe.
- 5 Serveer in theeglazen met citroen en munt.

Kamille bevat apigenine dat GABA-receptoren activeert voor diepe ontspanning en betere slaap. Dit ondersteunt herstel van dopamine-receptoren. **Honing** levert tryptofaan voor nachtelijke serotonine. **Citroen** geeft vitamine C. Perfecte afsluiter - kalmeert zonder verslavende stoffen.

GEMAKKELIJK

Timing Guide voor Optimale Neurotransmitters

16:00

Pre-Dinner Snack

Handvol walnoten + 1 banaan. Voorkomt suikerdip, bereidt hersenen voor met tyrosine en tryptofaan.

18:00

Welkomstdrankje

Serenity Sparkler of Golden Glow Cocktail. Dopamine boost via vitamine C en antioxidanten, zonder alcohol crash.

18:30

Voorgerecht

Zalm of geitenkaas gerecht. Omega-3 en tryptofaan voor ontspanning, eerste golf neurotransmitters.

19:30

Hoofdgerecht

Kalkoen of zalm met zoete aardappel. Maximum tryptofaan + B6 voor optimale serotonine-productie.

21:00

Dessert

Chocolade mousse of chia pudding. Natuurlijke bliss molecules voor tevredenheid.

22:00

Digestief

Calm Night Tea. GABA activatie voor rust en herstel tijdens slaap.

Wetenschappelijke Achtergrond

Wat zijn Neurotransmitters?

Neurotransmitters zijn chemische boodschappers die signalen overbrengen tussen zenuwcellen in je hersenen. Ze beïnvloeden alles: van je stemming en motivatie tot je slaap en eetlust.

DOPAMINE: JE MOTIVATIE-NEUROTRANSMITTER

Geeft je drive, focus en het gevoel van beloning. Dit menu bevat veel tyrosine-rijke ingrediënten en essentiële co-factoren voor optimale dopamine-productie.

SEROTONINE: JE RUST-NEUROTRANSMITTER

Zorgt voor stabiele stemming, tevredenheid en kwaliteit van slaap. Via tryptofaan-rijke ingrediënten en probiotica optimaliseren we de darm-brein-as.

Hoe Beïnvloedt Voeding je Hersenen?

Voor Dopamine: Tyrosine-rijk voedsel → tyrosine reist naar je hersenen → enzymen zetten het om in dopamine → je voelt motivatie en focus.

Voor Serotonine: Tryptofaan-rijk voedsel → tryptofaan wordt 5-HTP → wordt serotonine (met B6 als co-factor) → je voelt rust en tevredenheid.

De Darm-Brein-As

90% van je serotonine wordt geproduceerd in je darmen! Je darmmicrobioom communiceert direct met je hersenen. Gezonde darmbacteriën produceren korte-keten vetzuren (SCFA's) die hersenfunctie ondersteunen.

Na het Diner

Vorbereiding Tips

EEN DAG VAN TEVOREN:

Maak de chia pudding • Marineer de zalm/kalkoen • Kook en schil bietjes • Kook quinoa en bewaar gekoeld

OP DE DAG ZELF:

Begin 3 uur voor dinertijd • Bereid voorgerecht 30 min voor serveren • Maak desserts 's middags • Hou het ontspannen

Slotwoord

Voeding is krachtig. Het kan je hersenen ondersteunen, je stemming stabiliseren, en je helpen om verslavingspatronen te doorbreken.

Dit kerstdiner is een mooie start. Het laat je ervaren hoe voeding je kan laten voelen: energiek, kalm, tevreden - zonder verslavende stoffen.

Geniet ervan. Je lichaam en brein zullen je dankbaar zijn.

Meer Ondersteuning?

Dit receptenboek is slechts het begin. Bezoek www.rooknietmeer.nl voor holistische cursussen en ondersteuning.

Met liefde en wetenschap samengesteld door Rooknietmeer.nl

Een ademhaling tegelijk naar een vrijer leven
