


Grintax®

IK WILDE ZOVEEL WORDEN
IN MIJN LEVEN.
EN WAT BEN IK NU?
MOE.



Jouw ondersteuning bij mentale, fysieke en professionele vermoeidheid*

*Eleutherococcus draagt bij tot meer mentale en fysieke energie.
Grintax® is een voedingssupplement en vervangt geen evenwichtige
en gevarieerde voeding, noch een gezonde levensstijl.

Standaardadviezen

Prof Dr Elke Van Hoof

Plan **regelmatige rustpauzes** waarin je even niets doet

Organiseer je online-zijn, ook op het werk. Start met 1u werken vooraleer je jouw inbox opent

Zorg voor een **halfuurtje tijd** per dag dat je **alleen voor jezelf** kan houden

Ga vooral contact maken met mensen die **jouw positieve kanten** belichten

Bouw structuur in je dag: elke dag op hetzelfde moment opstaan en gaan slapen

Zet je **offline minimum 45 minuten voor je gaat slapen.** Laat alle media ook ver van je bed; ze maken je nachtrust kapot



Hou in een moeilijke week bij
wat je al hebt gedaan; niet wat
je nog moet doen

Start een **nieuwe hobby/sport**
(met matige intensiteit)

Plan **minstens éénmaal per week een
avond met vrienden**. Dat hoeft niet lang
te zijn

Ga eens iets doen wat je
fantastisch vond **als kind**

| Dagdroom

Beweeg met matige intensiteit, zoveel
mogelijk doorheen de dag: maak een
wandeling, loop van je bureau even
naar beneden of blokje om

(2 tabletten bij
het ontbijt)

Grintax[®], een doordachte,
unieke formule op basis van
4 natuurlijke bestanddelen

Siberische ginseng

Draagt bij tot meer mentale, emotionele en fysieke energie. Ondersteunt het immuunsysteem en helpt de natuurlijke weerstand versterken.

Meloenextract

Is bijzonder rijk aan het superoxide dismutase.

Taurine

Is een aminozuurachtige stof die vaak gebruikt wordt door sporters.

Caseïne hydrolysaat

Is een van de belangrijkste melkeiwitten. Het is makkelijk afbreekbaar in essentiële aminozuren, nodig voor de synthese van andere eiwitten.

Tijd om je
batterijen
terug op te laden!

Voor meer informatie:

WWW.GRINTAX.BE

