

Hoofdstuk 8. Inflammatie: bron van ziekte & veroudering

Plan: Verzorg je beestjes met liefde.

Het microbioom is belangrijk voor onze gezondheid. Het is dus belangrijk om lief te zijn voor je beestjes.

Noem één actie die je gaat ondernemen waar jouw beestjes blij mee zullen zijn. Dit mag ook een punt zijn dat al eerder aan de orde is gekomen.

Bijvoorbeeld: een doelstelling over de inname van groenten, vezels, het nemen van een probioticum (supplement).