



## SLIMMER ZWANGER

ONTWIKKELD DOOR:

Erasmus MC



## DE 3 GOUDEN REGELS VAN SLIMMER ZWANGER:

- 1 EET ELKE DAG 2 STUKS FRUIT  
& 200 GRAM GROENTE
- 2 SLIK ELKE DAG 1 TABLET  
FOLIUMZUUR
- 3 STOP MET ROKEN,  
ALCOHOL & DRUGS