

11.11
OETELDONK

Elluf tips om oe eige op 12.11 weer top te vuulen!

Ik heb dit jaar geen kater.
Wel een hernia 🤓

Ik zurreg vanaf de bank toch graag veur jullie. Daarom heb ik elluf tips gemaakt, voor de dag zelf en de dag erna.

Blader snel verder voor **Lien's Elluf Tips**

Liefs, Lien

ELLUF-ELLUF · OETELDONK

Lien's *Elluf Tips*

Voor unne 11.11 om nooit te vergeten 😉



Dit jaar zit ik met munne hernia op de bank. Maar ik zurreg vanaf hier gerreg veur jullie. Om 11:11 gaat het los, dus na het ontbijt kun je zo de stad in.
Hier zijn mijn elluf tips.

Vóór 11:11

1. Ontbijt als unne Oeteldonker: eieren meej spek, en een glas Inner7 erbij. Unne goeie bojem!
2. Kleed oe eige werrum aon, zodat ge ut nie koud kregt. Doet un paor makkuluke schoenen eronder. Dan kredde gin pijnlijke poote
3. Laot oe eige brengen, vat de bus, of we dachte van ut fietske? Dan hedde alvast we beweging.
4. Neem unne zak goeie zin mee en wees op tijd. De nieuwe Peer en de nieuwe Kees kenne nie wachte!

Naar huis, en de dag erna

10. Laot oe eige lekker ophalen. of vat dun borrelbus. Thuis nog een groot glas water, dan bedank je jezelf morgen.
11. Merrege vruug un glas Inner7 om oe minerale aon te vullen, un rundje loope veur unne frisse neus en lekker bijkomme. Dan bende weer fit veur ut kwekfestijn.

Overdag

5. Duik un lekker Oeteldonks cafeeke in en heet de nieuwe Peer en de nieuwe Kees van harte welkom.
6. Zakje Inner7 in je jaszak? Eén zakje is goed voor 500 ml. Jij de helft, je maat de helft. Delen is lief, en jullie blijven allebei goed gehydrateerd.
7. Worstenbrooike of een frietje bij de Boemerang? Deze coach knijpt voor één keer een oogje dicht. Een goede bodem is ook belangrijk.
8. 's Middags lekker even op de Mert kijken. Lekker frisse lucht doet wonderen. Ge komt vast iemand gezelligs tege om mee te buurten en un pilsje mee te vatte. Doet um de groeten van mij!
9. Check ff bij oe eige in, hoe gaot ie? Kende nog deur of wordt ut tijd om naor huis te gaan?

Inner7 · zakje in je zak

Mineralenconcentraat met magnesium en gefermenteerde yuzu.
Magnesium draagt bij aan een goede elektrolytenbalans.

Bestel Inner7

Hedde hier nou wat aon gehad? En bende benieuwd of ge oe gezondheid wa verder op kunt krikken? Doe dan de gratis Basischeck op vita-lien.nl.
Ik sta veur oe klaor!

Liefs, Lien

Vita-Lien

PRODUCTINFORMATIE · INNER7

Wat Inner7 *voor je kan betekenen*

Waarom extra aandacht op 11.11?

Op 11.11 wordt er genoeg gedronken, alleen niet altijd het goede. Alcohol werkt vochtafdrijvend: je plast meer, en zo verlies je vocht en mineralen. Extra aandacht voor goed drinken is dus geen overbodige luxe. Doe het de dag ervoor, tijdens het feest én de dag erna. Inner7 maakt dat makkelijk: één zakje door 500 ml water, met magnesium dat bijdraagt aan een goede elektrolytenbalans.

Een kater voorkomen kunnen we niet beloven. Wél dat je goed voor jezelf zorgt.

Wat is Inner7?

Inner7 is een mineralenconcentraat van Zinzino, met diepzeemineralen en gefermenteerde yuzu. Je lost één zakje op in 500 ml water. Zo maak je een frisse drank met een milde bessensmaak.

PER ZAKJE	
Magnesium	**106 mg**
Kalium	**33 mg**
Natrium	**85 mg**

Wat doet magnesium?

Eén zakje Inner7 levert 106 mg magnesium. Magnesium draagt bij aan:

- de vermindering van vermoeidheid
- een goede elektrolytenbalans
- een normaal energieleverend metabolisme
- een normale spierwerking
- een normale werking van het zenuwstelsel

Voor wie is het fijn?

- Je vindt het lastig om genoeg water te drinken.
- Je wilt een gezonde ochtendroutine opbouwen.
- Je hebt lange, drukke dagen of beweegt veel.
- Je zoekt een extra bron van magnesium.

Zo gebruik je het

1. Los één zakje op in 500 ml water.
2. Drink het bijvoorbeeld 's ochtends, als frisse start van je dag.
3. Houd het bij één zakje per dag. Overschrijd de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid niet.

Goed om te weten

Inner7 is een voedingssupplement en geen vervanging van een gevarieerd voedingspatroon en een gezonde leefstijl. Het bevat zoetstoffen. Heb je nierproblemen, gebruik je medicijnen of ben je zwanger? Overleg dan eerst met je huisarts.

Benieuwd hoe jouw basis ervoor staat? Doe de gratis Basischeck op vita-lien.nl.

Vragen? App me gerust, ik help je graag.

Liefs, Lien

Bestel Inner7

App Lien