

Jij bent klaar om een topprestatie te leveren 99% of 100%?



Henk Kraaijenhof

Heerenveen 6 feb 2012

99% = ook meegedaan hebben: 6e 100% = wereldkampioen

Vershil tussen goud of zilver, tussen succes of falen:
0.003 sec of 0.05% !

0.8038702 0.72 0.70
0.8038702

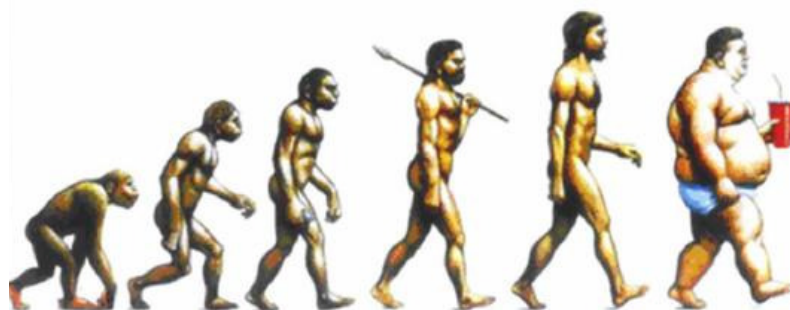
60m WOMEN FINAL FIRST WORLD INDOOR CHAMPIONSHIPS
INDIANAPOLIS - MARCH 1987 SEIKO

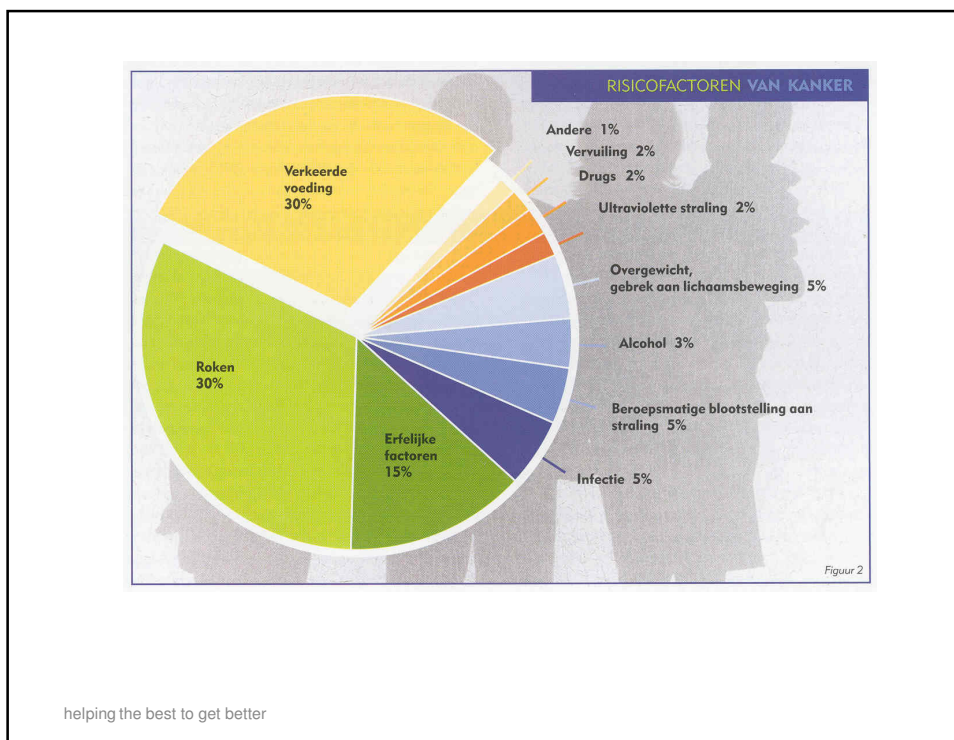
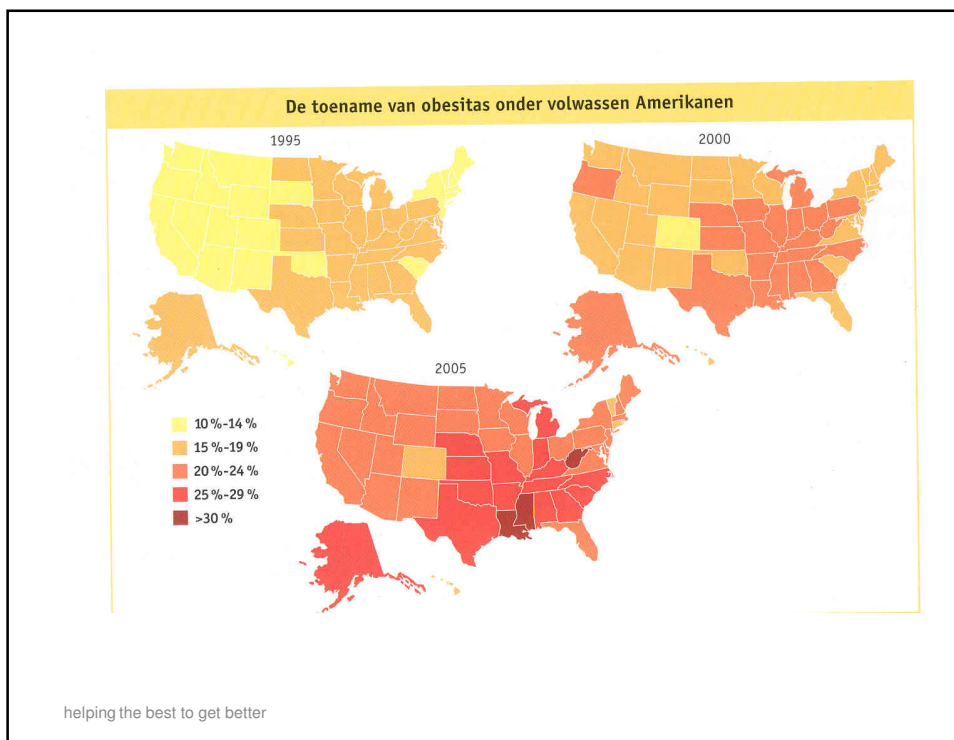
Kan voeding een verschil maken?

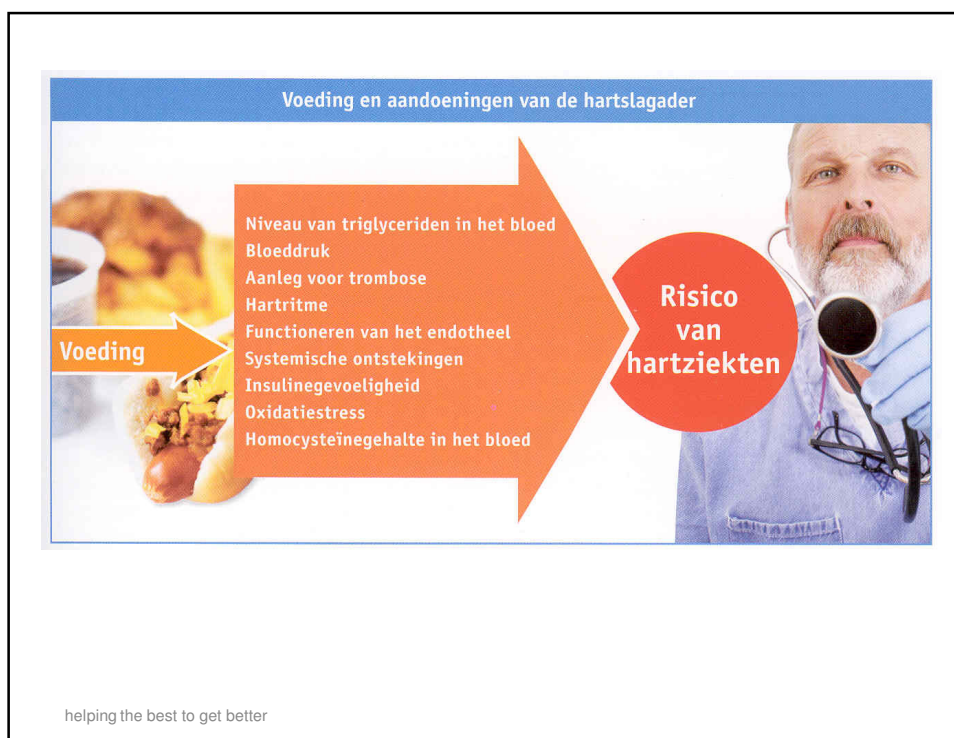
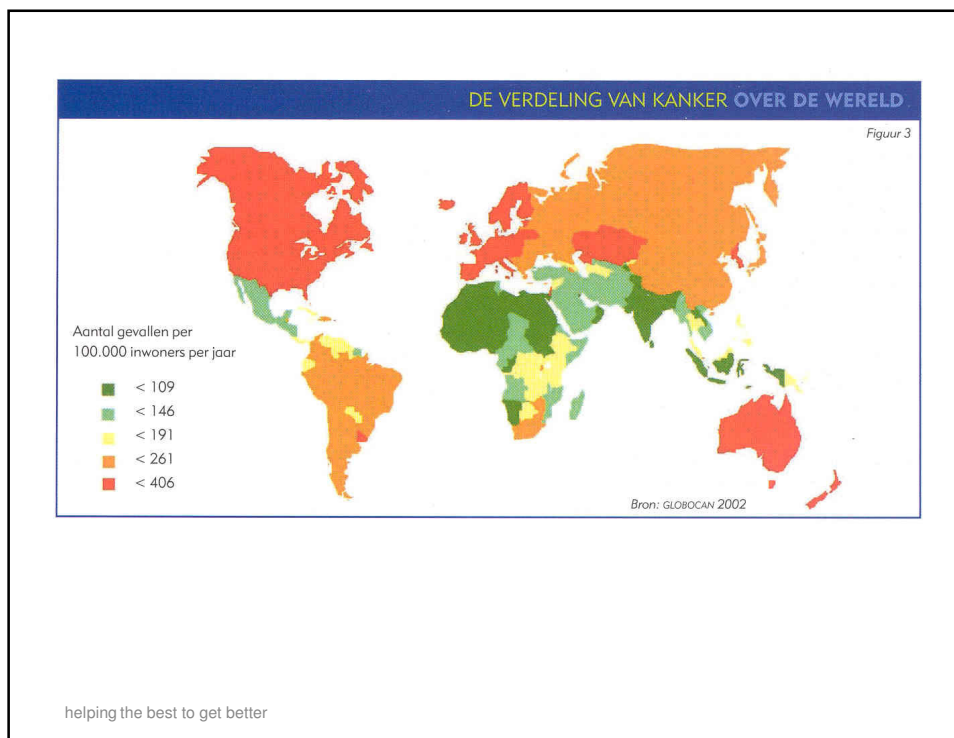
JA!

helping the best to get better

**The shape of things
to come**





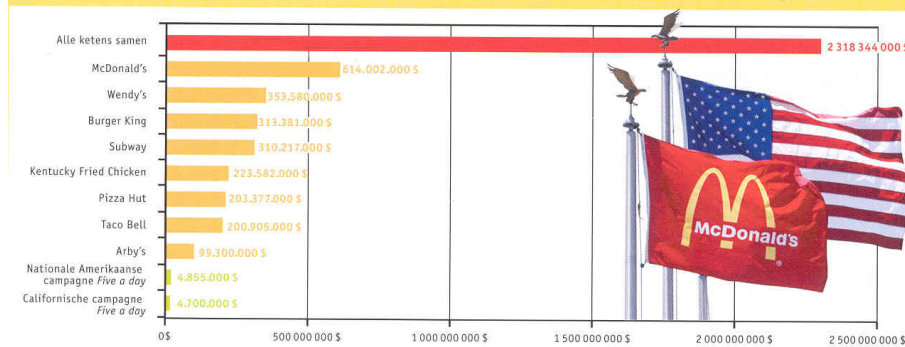


Prospectieve onderzoeken die een verband aantonen tussen het eten van bepaalde soorten voedsel en de verspreiding van kanker onder bevolkingsgroepen

Voedingsstoffen	Aantal deelnemers	Vorm van kanker	Beperking van het risico (%)
Kruisbloemige groenten	47.909	Blaas	50 %
	4309	Long	30 %
	29.361	Prostaat	50 %
Tomaat	47.365	Prostaat	25 %
Citrusvruchten	521.457	Maag/Slokdarm	25 %
Bladgroenten (folaat)	81.922	Alvleesklier	75 %
	11.699	Borst (na de menopauze)	44 %
Lignanen	58.049	Borst (na de menopauze ER+)	28 %
Wortelen	490.802	Hoofd en hals	46 %
Appels, peren en pruimen	490.802	Hoofd en hals	38 %
Groene thee	69.710	Dikke darm/Rectum	57 %
Plantaardige oliën en walnoten (vitamine E)	295.344	Prostaat	32 %
Vitamine D/Calcium	10.578	Borst (voor de menopauze)	35 %

helping the best to get better

Een ongelijke strijd: de reclamebudgetten van fastfoodketens (2004)



helping the best to get better

**De 5 gouden regels
om chronische ziekten te voorkomen**

- 1 Niet roken
- 2 Een normaal gewicht aanhouden (BMI tussen 19 en 24)
- 3 Veel plantaardig voedsel eten, zoals groenten en fruit, en volkorenproducten
- 4 Minstens 30 minuten per dag lichaamsbeweging
- 5 Voedsel met suiker en vet vermijden, zeker voedsel uit de snackbar

Het percentage chronische ziekten dat kan worden vermeden door deze 5 veranderingen in leefgewoonten

Diabetes type 2	90 %
Hartkwalen	82 %
Kanker	70 %
CVA	70 %

helping the best to get better

Voeding: één van de meest complexe onderwerpen:

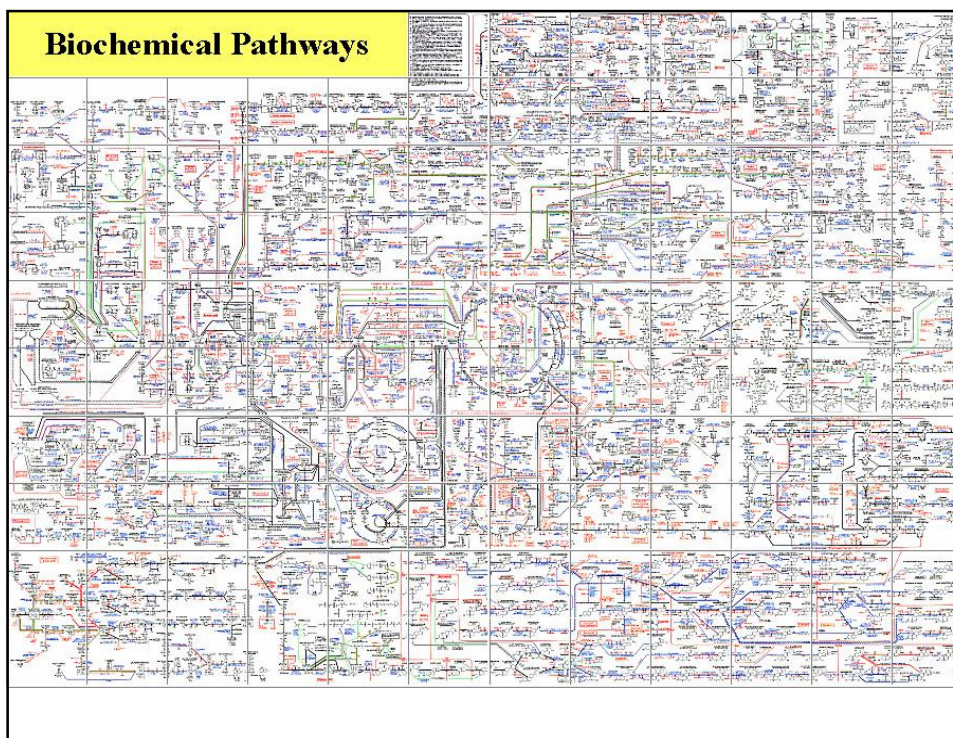
- Interactie tussen duizenden chemische stoffen uit de voeding en alle verschillende cellen in het menselijk lichaam

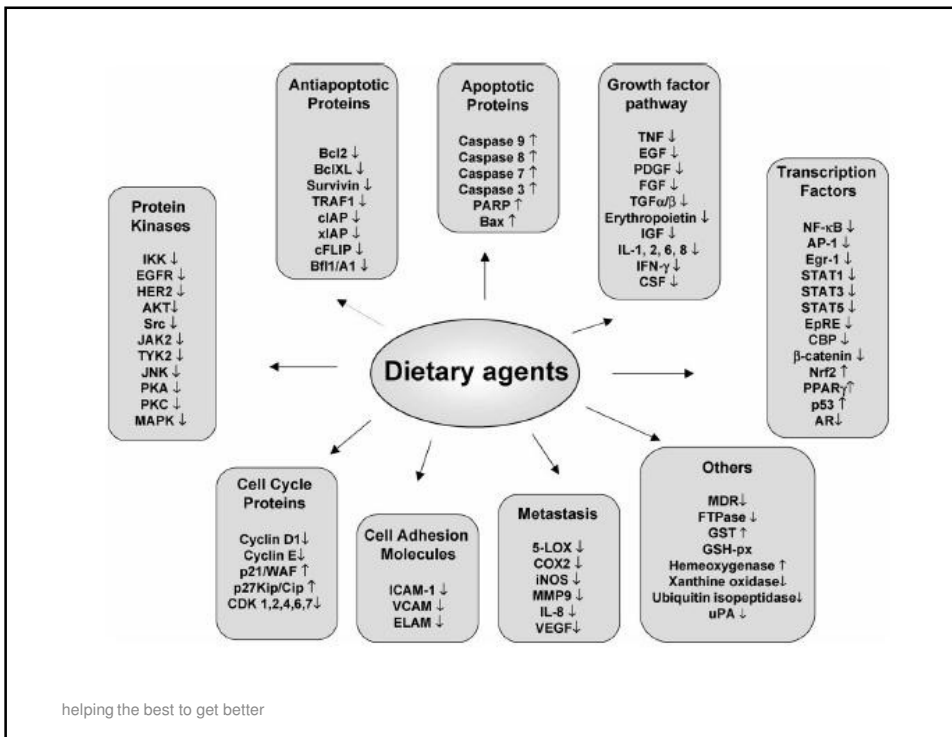
helping the best to get better

Gemberwortel



Gember 430 verschillende chemische substanties
waarvan we er van 30 precies weten





Toepassing in de atletiek

In een sport als atletiek waar er sprake is van natuurlijke bewegingspatronen die niet te ingewikkeld zijn zoals lopen en springen zal een hoog arousal-niveau niet snel leiden tot een verstoord bewegingsverloop. Daarom besloot ik bij de wereldkampioenschappen indoor-atletiek in Indianapolis in maart van dit jaar het arousal-niveau te verhogen van de atleten Nelli Cooman, Arjan Visserman en Pier Francesco Pavoni. Omdat het programma voornamelijk werd afgewerkt in de avonden, kwam ik tot het volgende voedingsprogramma:
 9.00 uur: eiwitrijk ontbijt (eieren, toast met kaas, yoghurt, 1000 mg L-tyrosine, 200 mg vitamine B6, 2000 mg vitamine C.
 13.00 uur: lunch; als ontbijt, eventueel volkorenbrood i.p.v. toast.
 19.00 uur: wedstrijd.
 22.00 uur: avondmaaltijd. Koolhydraatrijk, rijst, spaghetti, aardappelen, 500 mg tryptofaan, 10 mg vitamine B6, 25 mg vitamine B3, 100 mg vitamine C.

ORTHOMoleculair nr. 4 (1987) 

helping the best to get better

Ik snoepen? Nee.....nooit

Calorie intake misreporting by diet record and food frequency questionnaire compared to doubly labeled water among postmenopausal women

S Mahabir¹, DJ Baer², C Giffen³, A Subar⁴, W Campbell², TJ Hartman⁵, B Clevidence², D Albanes⁶ and PR Taylor⁷

¹Department of Epidemiology, University of Texas M.D. Anderson Cancer Center, Houston, TX, USA; ²Human Nutrition Research Center, Agriculture Research Service, U.S. Department of Agriculture, Beltsville, MD, USA; ³Information Management Services, Inc, Silver Spring, MD, USA; ⁴Applied Research Program, Division of Cancer Control and Population Sciences, National Cancer Institute, Bethesda, MD, USA; ⁵Department of Nutrition, Pennsylvania State University, University Park, PA, USA; ⁶Nutritional Epidemiology Branch, Division of Cancer Epidemiology and Genetics, National Cancer Institute, Bethesda, MD, USA and ⁷Genetic Epidemiology Branch, Division of Cancer Epidemiology and Genetics, National Cancer Institute, Bethesda, MD, USA

Objective: We assessed the extent of energy misreporting from the use of a self-administered 7-day diet record (7-DDR) and a widely used food frequency questionnaire (FFQ) compared to total energy expenditure from doubly labeled water (DLW) in a group of postmenopausal women.

Design: At baseline, 65 healthy postmenopausal women were instructed to fill out the National Cancer Institute's (NCI) FFQ and a 7-DDR. Average total energy expenditure using the DLW method was also performed at baseline.

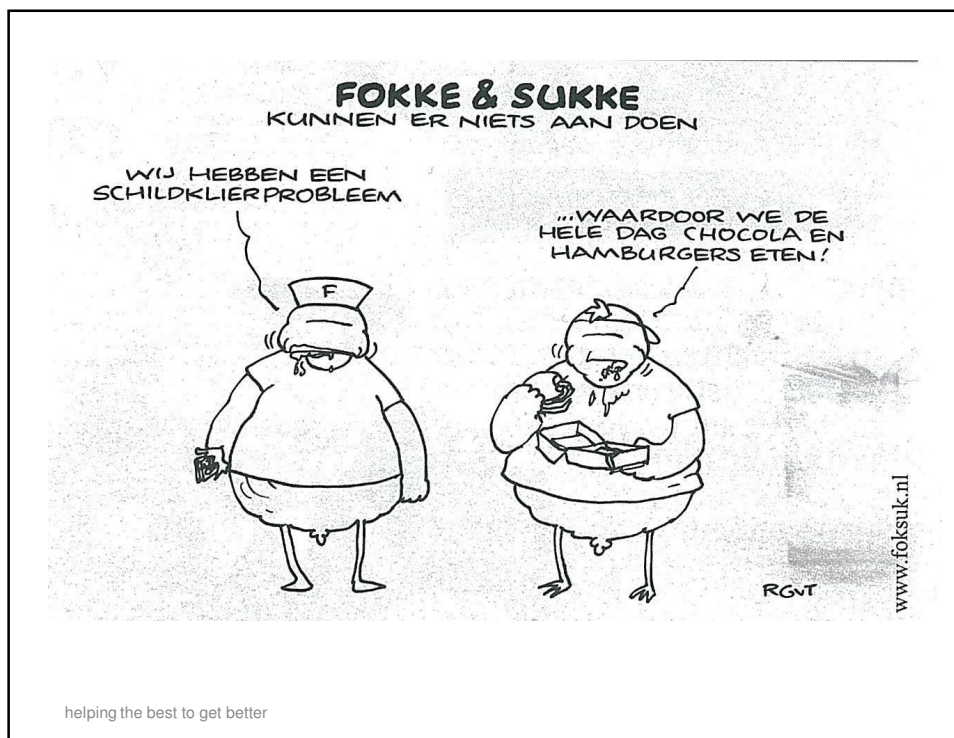
Results: On average, the women underestimated total energy intake compared to total energy expenditure assessed from DLW by 37% on the 7-DDR and 42% on the FFQ.

Conclusions: These findings suggest that the interpretation of findings from the 7-DDR- and FFQ-based energy-disease association studies in postmenopausal women needs further evaluation.

Sponsorship: This research was supported (in part) by the Intramural Program of the NIH (National Cancer Institute).

European Journal of Clinical Nutrition (2006) **60**, 561–565. doi:10.1038/sj.ejcn.1602359; published online 14 December 2005

Vragenlijsten tonen 37-42% minder calorieën dan gemeten waarden!



- Iedereen denkt dat hij/zij gezond eet.
- Veel jonge mensen eten geen ontbijt

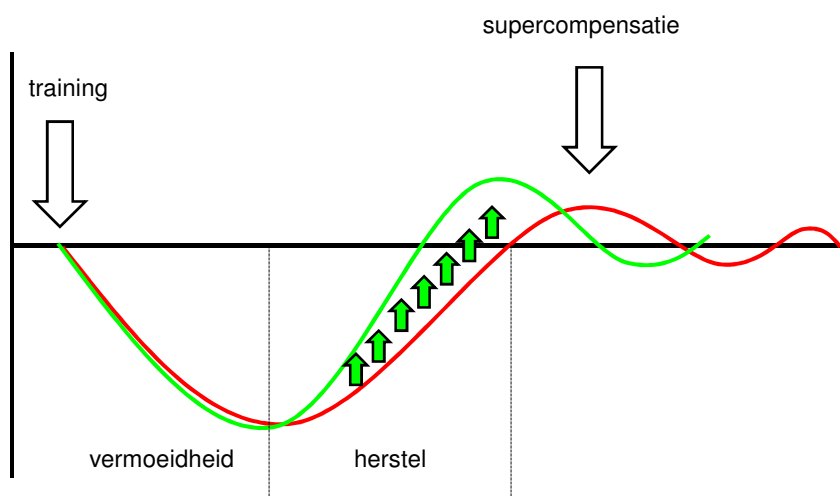
Moderne trends:

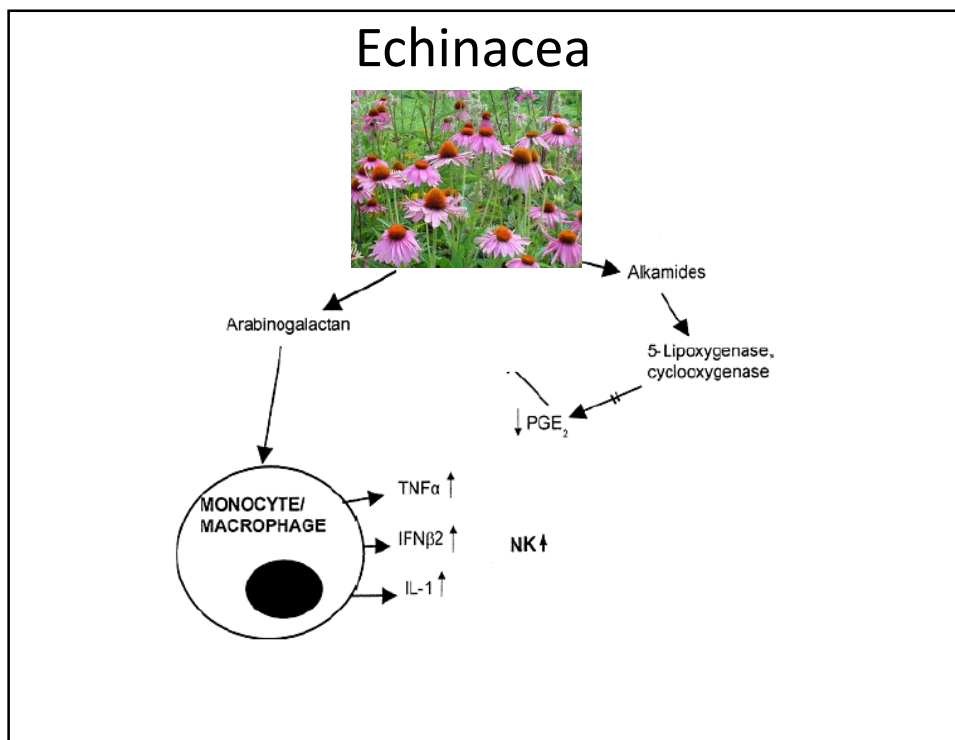
- sportdranken = snelle suikers (gebit en insuline schommelingen)
- veel water drinken (hyponatraemie!- Tim Noakes)
- afvalmiddelen (van stackers – pas met geranamine op dit moment dopingoorzaak nummer 1!)

Wat voeding kan doen?

- herstel na training of wedstrijd (brandstof)
- reparatie van spieren en pezen na training of wedstrijd (via hormonen en transcriptiefactoren)
- voorkomen van verkoudheid/griep/ luchtweginfecties (optimaliseren van het afweersysteem)
- afremmen van ontstekingsprocessen
- beïnvloeden van de hersenen (neuronutrition)
- beïnvloeden van lichaamsgewicht een vetpercentage (toename of afname)
- bescherming van de leverfunctie
- beïnvloeden van algemene gezondheid


Herstel








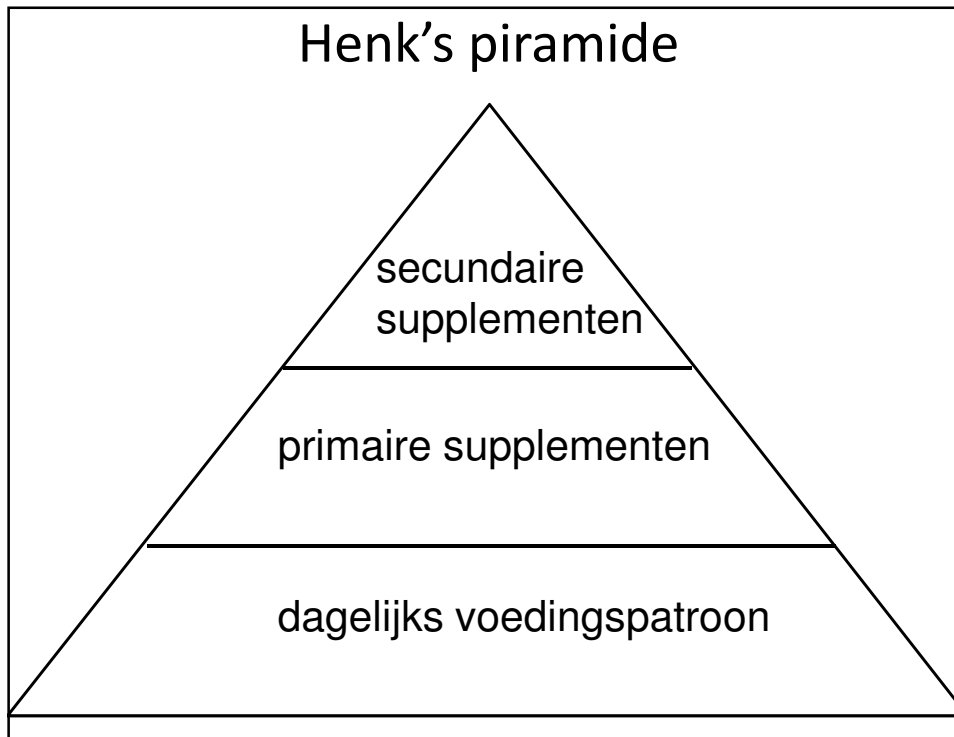
Coffea arabica L.
©Thomas Schoepke



Nicotiana tabacum
from Cornell University



Koffie
gezond...



De piramide

- Eerst moet de dagelijkse voeding in orde zijn !!
- Primaire supplementen: daar kun je een tekort aan hebben, ijzer, magnesium. Voor toppers: testen!
- Secundaire supplementen: werken meestal indirect prestatie verbeterend: creatine, leucine, koffie!

Een paar mythen

- “natuurlijke” voeding is gezond
- pesticiden zijn onnatuurlijk

Diëtisten, let op:

- alleen de hoeveelheid voeding (calorieën) is belangrijk
- iedereen heeft precies dezelfde hoeveelheid voedingsstoffen nodig
- alle voedingsmiddelen hebben dezelfde samenstelling

- in de dagelijkse voeding zit alles wat we nodig hebben, dus supplementen zijn niet nodig
- ik doe niet aan voedingssuppletie
- diëten werken

	zonder supplementen	met supplementen
Verletzungen/Erkrankungen	83/84, 84/85, 85/86	86/87
	N= 20	N = 19
Oberschenkelzerrungen	20	3
Grippale Infekte	12	3 (licht)
Virusinfectie	2bis3	1
Bandrupturen	3bis4	2
Regenerationsfase	relativ lang	auffällig kurz
Mentales Verhalten	psychisch instabil	psychisch ausgeglichene Stimmung
Nottebohm, Sagredos, Butenschon, Dtsch.Zeitschr.Onkologie 21/1989		

Aanvrager	KRAAYENH		
Afname datum	25/10/2006		
Labnummer	253907		
Ontvangst	25/10/2006		
Datum le print	22/11/06		
	(1)		
		REF. WAARDE (N)	EENHEID
<u>Klinische chemie</u>			
Alkalische Fosfatase	60	30-100	U/l
Gamma GT	24	0-45	U/l
Totale Bilirubine	12	3-20	µmol/l
AST (ASAT/SGOT)	24	0-30	U/l
ALT (ALAT/SGPT)	32*	0-30	U/l
Totaal Eiwit	76	60-80	g/l
Albumine	47	35-50	g/l
Malondialdehyde	1.03	< 1.75	µmol/l
Pre-albumine	0.331	0.10-0.40	g/l
Glutathion	4.4	3.8-5.5	µmol/l
Glutathion (geoxideerd)	0.88*	0.16-0.50	µmol/l
Glutathion (gereduceerd)	4.2	3.8-5.5	µmol/l
<u>Vitamines</u>			
Vitamine A	97	63-115	µg/100ml
Totaal-caroteen	286	187-407	µg/100ml
Vitamine B1 (Thiamine)	84	50-100	µg/l
Vitamine B2 (Riboflavine)	385	300-700	µg/l
Vitamine B3 (Niacine)	8.5*	4.3-7.4	mg/l
Vitamine B5 (Pantotheenzuur)	744	592-1842	µg/l
Vitamine B6 act. (P-5-P)	73.5*	12-30	µg/l
Foliumzuur	14.5*	16.3-42.7	µg/l
Vitamine B12	643	540-2702	µg/l
Vitamine C	2.47*	0.9-2.1	mg/100ml
Vitamine E	0.8*	1.3-3.7	mg/100ml
Biotine	584	300-3000	µg/l
Vrij Carnitine	7.7	7.0-17.0	mg/l
Acyl Carnitine	0.6*	0.9-2.3	mg/l
Totaal Carnitine	8.3	7.9-19.3	mg/l
Liponzuur	<1.0		µg/l

Aanvrager	KRAAYENH		
Afname datum	25/10/2006		
Labnummer	253907		
Ontvangst	25/10/2006		
Datum te print	22/11/06		
	(1)		
		REF. WAARDE (N)	EENHEID
<u>Vitamines (Pagina 2)</u>			
Coenzym Q10	0.5*	0.6-1.2	mg/l
Vitamine D	44.7	32.8-86.8	µg/l
<u>Vitamines (andere eenheid)</u>			
Vitamine A	3.4	2.2-4.0	µmol/l
Totaal caroteen	5.3	3.5-7.6	µmol/l
Vitamine B1 (Thiamine)	249	148-297	nmol/l
Vitamine B2 (Riboflavine)	1023	797-1860	nmol/l
Vitamine B3 (Niacine)	69*	35-60	µmol/l
Vitamine B5 (Pantotheenzuur)	3.4	2.7-8.4	µmol/l
Vitamine B6 act. (P-5-P)	297*	48.6-121.4	nmol/l
Foliumzuur	33.0*	37-97	nmol/l
Vitamine B12	476	400-2000	pmol/l
Vitamine C	140*	50-120	µmol/l
Vitamine E	19*	30-87	µmol/l
Vrij Carnitine	47.7	43.4-105.5	µmol/l
Acyl Carnitine	3.6*	5.6-14.3	µmol/l
Totaal Carnitine	51.3	49.0-119.7	µmol/l
Acyl/totaal Carnitine	0.07*	0.12-0.30	
Vitamine K	426	50-900	ng/l
Vitamine D	111.8	82-217	nmol/l
<u>Ess vetzuren, Omega 3 series</u>			
18:3Ω3 AlphaLinoleenzuur	0.11	0.1-0.4	%
20:3Ω3 Eicosatrieencarbonzuur	0.01	0.0-0.1	%
20:5Ω3 Eicosapentaeneencarbonzuur-EPA	0.89	0.6-1.7	%
22:6Ω3 DocosaHexaeneencarbonzuur (DHA)	7.52	4.0-9.4	%
<u>Ess vetzuren, Omega 6 series</u>			
18:2Ω6 Linolzuur	12.47	10.6-16.0	%
18:3Ω6 Gamma Linoleenzuur	0.03*	0.1-0.3	%
20:2Ω6 Eicosadieeneencarbonzuur	0.33*	0.0-0.3	%

Aanvrager	KRAAYENH		
Afname datum	25/10/2006		
Labnummer	253907		
Ontvangst	25/10/2006		
Datum te print	22/11/06		
	(1)		
		REF. WAARDE (N)	EENHEID
<u>Ess vetzuren, Omega 6 series (Pagina 3)</u>			
20:3Ω6 Dihomo-gamma-linolzuur (DGLA)	1.50	1.2-2.2	%
20:4Ω6 Arachidonzuur (AA)	18.97	14.2-19.2	%
22:4Ω6 Docosatetraeneencarbonzuur	3.92	1.6-4.4	%
Ratio AA/EPA	21*	<15	
<u>Ess vetzuren, Omega 9 series</u>			
18:1Ω9 Trans Elaidinezuur	0.15	0.0-0.6	%
18:1Ω9 Cis Oliezuur	12.75*	14.2-19.8	%
20:1Ω9 Eicosaeeneencarbonzuur	0.24	0.0-0.4	%
22:1Ω9 Erucic zuur	0.01	0.0-0.1	%
24:1Ω9 Nervonzuur	0.01	0.0-0.9	%
<u>Verzadigde vetzuren</u>			
16:0 Palmitinezuur	23.00	17.2-25.6	%
18:0 Stearine zuur	18.08	15.4-20.2	%
<u>Elementen bloed</u>			
Natrium	1700*	1820-2050	mg/l
Kalium	1890	1670-1970	mg/l
Calcium	47.5*	48-61	mg/l
Magnesium	37.7	34-48	mg/l
Zink	5.6	5.3-6.5	mg/l
Koper	0.6*	0.8-1.3	mg/l
Selenium	0.071*	0.120-0.410	mg/l
Mangaan	27.3	14.0-37.0	mg/l
Chroom	<1.0*	1.3-3.8	µg/l
Lood	13.4	0.0-60.0	µg/l
Silicium	2.0	0.9-2.50	mg/l
<u>Elementen serum</u>			
Natrium	3110	3110-3340	mg/l
Kalium	167	144-188	mg/l

Aanvrager	KRAAYENH		
Afname datum	25/10/2006		
Labnummer	253907		
Ontvangst	25/10/2006		
Datum le print	22/11/06		
	(1)		
		REF. WAARDE (N)	EENHEID
<u>Elementen serum</u> (Pagina 4)			
Calcium	91	87-106.0	mg/l
Magnesium	20.3	19.0-24.0	mg/l
Zink	0.9	0.8-1.4	mg/l
Koper	0.5*	0.7-1.4	mg/l
<u>Elementen intracellulair</u>			
Celconc. Zink	10.7	10.5-13.7	mg/l
Celconc. Magnesium	56.6	52-80	mg/l
Celconc. Koper	0.7	0.7-1.3	mg/l
Celconc Natrium	173	0-665	mg/l
Celconc. Kalium	3757	3350-4500	mg/l
Celconc. Calcium	0.8	<1.7	mg/l
Zink/Koper ratio cellen	15.3	9-16	
<u>Biological Amines</u>			
Acetyl choline	407	390-560	ng/l
<u>Diversen</u>			
D-Glucaarzuur	147.00	15-160	µg/l
Sulfaat (plasma/serum)	1266*	1400-3000	nmol/mgP
<u>Speekseltesten</u>			
MANNELIJK HORMOON			
DHEA	8	3-10	µg/l
Progesteron	69	5-95	ng/l
Androstenedion	510*	151-350	ng/l
Estrone	43	30-58	ng/l
Testosteron	42*	60-135	ng/l
Dihydrotestosteron	97	22-123	ng/l

Aanvrager	KRAAYENH		
Afname datum	25/10/2006		
Labnummer	253907		
Ontvangst	25/10/2006		
Datum le print	22/11/06		
	(1)		
		REF. WAARDE (N)	EENHEID
<u>Urine onderzoek</u>			
Fosfoserine	84	28-91	µmol/24u
Taurine	258	220-1292	µmol/24u
Fosfoethanolamine	33	19-55	µmol/24u
Asparaginezuur	257*	29-149	µmol/24u
Hydroxyproline	56*	0-54	µmol/24u
Threonine	218	83-321	µmol/24u
Serine	454	132-580	µmol/24u
Asparagine	205	66-306	µmol/24u
Glutaminezuur	36	10-58	µmol/24u
Glutamine	638*	109-551	µmol/24u
Sarcosine	<1	0-2	µmol/24u
α-Amino adipinezuur	54*	9-51	µmol/24u
Proline	18	0-35	µmol/24u
Glycine	1263	380-2432	µmol/24u
Alanine	395	141-491	µmol/24u
Citrulline	9	0-28	µmol/24u
α-Aminoboterzuur	38*	11-35	µmol/24u
Valine	61*	10-54	µmol/24u
Cystine	62	21-83	µmol/24u
Methionine	101*	16-62	µmol/24u
Cystathion	21	15-75	µmol/24u
Isoleucine	14	5-33	µmol/24u
Leucine	51	11-51	µmol/24u
Tyrosine	118	40-168	µmol/24u
β-Alanine	25	0-51	µmol/24u
Phenylalanine	132*	31-95	µmol/24u
β-Amino isoboterzuur	291*	0-208	µmol/24u
Homocystine	3	0-4	µmol/24u
Gamma-Aminoboterzuur	11	7-35	µmol/24u
Ethanolamine	646*	146-352	µmol/24u
Hydroxylysine	27*	0-22	µmol/24u
Ornithine	23	6-38	µmol/24u

Aanvrager	KRAAYENH		
Afname datum	25/10/2006		
Labnummer	253907		
Ontvangst	25/10/2006		
Datum te print	22/11/06		
	(1)		
		REF. WAARDE (N)	EENHEID
<u>Urine onderzoek</u> (Pagina 6)			
Lysine	129	76-336	µmol/24u
1-Methylhistidine	547*	128-392	µmol/24u
Histidine	1241*	103-1207	µmol/24u
Tryptophaan	92	31-101	µmol/24u
3-Methylhistidine	497*	73-301	µmol/24u
Anserine	38	0-46	µmol/24u
Carnosine	87	0-98	µmol/24u
Arginine	50*	7-39	µmol/24u
Volume	5000*	600-2500	ml
<u>Organische zuren</u>			
GLYCOLYSE			
Melkzuur	7.50	0-100	mmol/mcr
Pyrodruivenzuur	1.10	0-50	mmol/mcr
2-hydroxyboterzuur	1.00	0-2	mmol/mcr
Glycerinezuur	1.40	0-10	mmol/mcr
AMINOZUUR METABOLIETEN			
2-hydroxyisovaleriaanzuur	0.30	0-2	mmol/mcr
2-oxoisovaleriaanzuur	0.00	0-2	mmol/mcr
3-methyl-2-oxovaleriaanzuur	0.40	0-2	mmol/mcr
Hydroxyisocapronzuur	1.30	0-2	mmol/mcr
2-oxoisocapronzuur	0.00	0-2	mmol/mcr
2-oxo-4-methylboterzuur	0.00	0-2	mmol/mcr
Amandelzuur	0.10	0-5	mmol/mcr
Phenylmelkzuur	0.10	0-2	mmol/mcr
Phenylpyrodruivenzuur	0.10	0-5	mmol/mcr
Homogentisinezuur	0.40	0-2	mmol/mcr
4-hydroxyphenylmelkzuur	0.50	0-50	mmol/mcr
Glutaminezuurlactam	16.00*	20-115	mmol/mcr
3-indolazijnzuur	0.80	0-10	mmol/mcr
4-hydroxyquinaldinezuur	0.00	0-2	mmol/mcr
VETZUUR METABOLIETEN			

Aanvrager	KRAAYENH		
Afname datum	25/10/2006		
Labnummer	253907		
Ontvangst	25/10/2006		
Datum te print	22/11/06		
	(1)		
		REF. WAARDE (N)	EENHEID
<u>Organische zuren</u> (Pagina 7)			
3-hydroxyboterzuur	1.40	0-10	mmol/mcr
Acetylazijnzuur	1.30	0-10	mmol/mcr
Ethylmalonzuur	1.30	0-10	mmol/mcr
Methylbarnsteenzuur	0.70	0-5	mmol/mcr
Adipinezuur	1.00	0-12	mmol/mcr
Suberinezuur	1.30	0-2	mmol/mcr
Sebacic	0.00	0-2	mmol/mcr
VERSCHILLENDE HERKOMST			
Glutaarzuur	0.40	0-2	mmol/mcr
Methylmalonzuur	3.90	0-5	mmol/mcr
N-acetyl asparaginezuur	0.00	0-100	mmol/mcr
Ascorbinezuur	0.00*	10-200	mmol/mcr
Orootzuur	0.40	0-3.5	mmol/mcr
3-hydroxy-3-methylglutaarzuur	1.90	0-36	mmol/mcr
Hydroxyhippuurzuur	0.20	0-20	mmol/mcr
METABOLIETEN van GISTEN/SCHIMMELS:			
2-hydroxy-2-methylbarnsteenzuur	1.60	0-2	mmol/mcr
5-hydroxymethyl-2-furoic	8.60	0-80	mmol/mcr
3-oxoglutaarzuur	0.20	0-0.5	mmol/mcr
Furaan-2,5-dicarbonzuur	2.90	0-50	mmol/mcr
Furaan-carbonylglycine	0.50	0-60	mmol/mcr
Wijnsteenzuur	25.00*	0-16	mmol/mcr
Arabinose	20.70	0-47	mmol/mcr
Carboxycitroenzuur	0.00	0-46	mmol/mcr
METABOLIETEN van BACTERIEN:			
2-hydroxyphenylazijnzuur	0.50	0-10	mmol/mcr
4-hydroxyphenylazijnzuur	12.30	0-50	mmol/mcr
METABOLIETEN van ANEROBE BACTERIEEN			
DHPPA analogen	82.40	0-150	mmol/mcr
VMA analogen	0.50	0-31	mmol/mcr
CITROENZUURCYCLUS			
Barnsteenzuur	4.70	0-20	mmol/mcr

Aanvrager	KRAAYENH		
Afname datum	25/10/2006		
Labnummer	253907		
Ontvangst	25/10/2006		
Datum te print	22/11/06		
	(1)		
		REF. WAARDE (N)	EENHEID
<u>Organische zuren</u> (Pagina 8)			
Fumaarzuur	0.20	0-10	mmol/mcr
2-oxo-glutaarzuur	8.40*	15-200	mmol/mcr
1-propeen-1,2,3-tricarbonzuur	9.10	0-25	mmol/mcr
Citroenzuur	141.00	20-200	mmol/mcr
NEUROTRANSMITTERS			
HVA	1.10	0-3.5	mmol/mcr
VMA	1.40	0-3.5	mmol/mcr
5-hydroxyindolazijnzuur	0.10	0-20	mmol/mcr
PYRIMIDINES			
Uracil	4.70	0-22	mmol/mcr
Thymine	0.30	0-2	mmol/mcr
VERSCHILLENDE HERKOMST OVERIG			
Hydroxyazijnzuur	12.10	0-100	mmol/mcr
Oxaalzuur	34.70	0-100	mmol/mcr
Malonzuur	4.10	0-10	mmol/mcr
Methylglutaarzuur	0.20	0-10	mmol/mcr
Hippuurzuur	360.90	10-400	mmol/mcr
4-hydroxyboterzuur	1.60	0-5	mmol/mcr
Phenylcarbonzuur	0.00	0-15	mmol/mcr
Indolachtige verbindingen	3.80	0-60	mmol/mcr

Om over na te denken

- Het is gemakkelijker iemand van godsdienst te laten veranderen, dan van voedingspatroon!
- Velen weten het allemaal, weinigen doen het ook!
- We maken ons meer zorgen over de juiste olie in onze auto dan over wat we zelf binnenkrijgen
- Wie denkt dat voeding niet belangrijk is voor topsporters denkt ook dat je een huis kunt bouwen of uitbouwen zonder de juiste stenen

Bedankt voor uw aandacht!

Vragen?

info@vortex.nl of www.vortex.nl

cursus voeding en supplementen NLCoach