



# 3Care

Vanuit de kern gezond



**ALLE 3CARE FOOTPRINTS OP EEN RIJTJE**

Voor lichamelijke en geestelijke vitaliteit

## **DIVERSEN**

[Onze historische film](#)  
[De blauwe zones](#)  
[Zelfherstellend vermogen](#)  
[Zuurstof en gezondheid](#)  
[Vocht en gezondheid](#)  
[Voeding en gezondheid](#)  
[Konjac? Wat is dat...](#)  
[Variëren met voeding\\_\(1\)](#)  
[Variëren met voeding\\_\(2\)](#)  
[Vleesvervangers](#)

## **DIVERSEN**

[Ex-rokers](#)  
[Bindmiddelen](#)  
[Himalayazout](#)  
[Buikomvang](#)  
[Insuline resistentie](#)  
[Ziek zijn steeds duurder](#)  
[Schijf van vijf en 3Care](#)  
[Buikvet verbranden met je eigen APK](#)  
[Milde ketose - hoe zit dat eigenlijk](#)  
[Metabole flexibliteit](#)

## **10 GOUDEN REGELS VAN 3CARE**

[De 10 gouden regels van 3Care](#)  
[Regel 1: eet zo onbewerkt mogelijk](#)  
[Regel 2: eet minder vaak](#)  
[Regel 3: Beperk zetmeel en suiker](#)  
[Regel 4: Varieer met vetten](#)  
[Regel 5: Varieer met eiwitten](#)

[Regel 6: Drink 6-9 glazen water](#)  
[Regel 7: Bewegen in de buitenlucht](#)  
[Regel 8: Breng je voeding in balans](#)  
[Regel 9: Intermitterende leefstijl](#)  
[Regel 10: je eigen APK](#)

## **DIVERSEN**

[Fermentatie](#)  
[Edelgistvlokken](#)  
[Halloumi](#)  
[Ongebrande noten](#)  
[MCT olie](#)  
[De kracht van kokos](#)  
[De Nutri-Score](#)



## **ETIKETTEN LEZEN**

[Etiketten lezen - Waarom](#)  
[Etiketten lezen - de basis](#)  
[Etiketten lezen - de ingredienten](#)  
[Etiketten lezen - op zoek naar suikers](#)  
[Etiketten lezen - zetmeel](#)  
[Etiketten lezen - zoetstof \(fructose\)](#)  
[Etiketten lezen - zout](#)

[Etiketten lezen - vet](#)  
[Etiketten lezen - smaakversterkers](#)  
[Etiketten lezen - GMO op etiketten](#)  
[Etiketten lezen - e-nummers](#)  
[Etiketten lezen - biologisch?](#)  
[Etiketten lezen - zoetstof zonder suiker](#)  
[Etiketten lezen - samenvatting](#)