



VITAMUNDA
spijsvertering



How to & tips voor jouw DarmDetox

6 DAG
MENU'S

OM TE VARIËREN
MET JE SHAKES

9 TIPS

VOOR EEN
GEZONDE
DARMFLORA



CONTACT

Wij vinden het leuk als je contact met ons opneemt. Onze klantenservice medewerkers staan je graag te woord. Contact opnemen kan op de volgende manieren:



Telefonisch zijn wij bereikbaar op werkdagen van 9.00 tot 17.30 uur op telefoonnummer 035-5448752.



Per e-mail via info@vitamunda.nl.



De chat op onze website is op werkdagen van 9.00 tot 17.30 bemand. Buiten deze tijden kun je via de chat een vraag achterlaten die we de eerst volgende werkdag beantwoorden.



Stel je vraag en blijf op de hoogte via ons Instagram-account [@vitamunda.nl](https://www.instagram.com/vitamunda.nl).



Stel je vraag en blijf op de hoogte via ons Facebook-account [@vitamunda.nl](https://www.facebook.com/vitamunda.nl).

Kijk voor de nieuwste ontwikkelingen op www.vitamunda.nl



VITAMUNDA
spijsvertering

Zo haal je het meest uit jouw DarmDetox kuur

www.vitamunda.nl

EEEN GEZONDE START

Hierbij ontvang je ons DarmDetox boekje vol handige tips en informatie. Tijdens en na de DarmDetox met Chlorella kuur zal dit goed van pas komen. Ook wanneer je de kuur nog niet hebt gedaan, kun je met de 9 tips die je verderop in dit boekje vindt, je darmflora al een boost geven.

We ontvangen regelmatig de vraag van gebruikers van onze kuur of de shakes ook met iets anders dan water aangemaakt mogen worden. Om je een idee te geven van de mogelijkheden, hebben we in dit boekje 6 dagmenu's voor je samengesteld. Deze kun je helemaal volgen of gebruiken als inspiratie. Je kunt aan de hand van de dagmenu's de shakes maken zoals jij ze het lekkerst vindt.

Tijdens de kuur worden je darmen gereinigd. De kuur wordt daarom door velen gezien als een startpunt voor een gezonder leven. Daarbij geven schone darmen je zoveel meer energie. Dat gevoel wil je dus niet kwijt na de kuur!

Maar hoe houd je na de kuur, wanneer je weer normaal gaat eten, je darmen schoon? We geven je 9 tips hoe je dit kunt doen. Deze tips passen eenvoudig in je huidige voedings- en leefpatroon. Dus wees niet bang dat je je leven radicaal om moet gooien om schone darmen te behouden.

Veel leesplezier!

Met gezonde groet,
Team Vitamunda



darmdetox

met chlorella

- ✓ Darmreinigend
- ✓ Helpt een normale darmfunctie te behouden
- ✓ Beschermt de darmwand
- ✓ 100% natuurlijke kwaliteitsingrediënten



WAT IS DE DARMDETOX MET CHLORELLA KUUR?

Onze DarmDetox is een kuur die darmreinigend werkt. De kuur heeft een duur van 3, 6 of 12 dagen. Een 3 daagse kuur bevat 3 doosjes en een shaker en is bedoeld als herhalingskuur wanneer je de DarmDetox in de afgelopen 12 maanden hebt gedaan. Een 6 daagse kuur bestaat uit 6 doosjes en een shaker en gebruik je wanneer je de DarmDetox voor het eerst doet. Je krijgt dan gedurende 6 dagen voldoende werkzame stoffen binnen die je dikke en dunne darm voor de eerste keer reinigen. Doe je de kuur voor de eerste keer en wil je daarnaast ook graag afvallen, neem dan de 12 daagse kuur. Deze bestaat uit 12 doosjes en een shaker. Eén doosje is dus goed voor één dag en bevat 7 zakjes voor 7 shakes.

WAAROM ZOU JE DE DARMDETOX GEBRUIKEN?

De DarmDetox kuur helpt een normale darmfunctie te behouden door het gehele darmstelsel te reinigen. Wanneer de darm schoon is, is deze namelijk beter in staat om nutriënten op te nemen. Als de nutriënten opname in jouw darmen beter is, heb je meer energie, voel je je vitaler en ondervind je spijsvertering hier ook voordeel van. In een schone darm kunnen de goede darmbacteriën zichzelf vermenigvuldigen, wat een gunstige invloed heeft op de groei van jouw darmflora.

Daarnaast heeft de DarmDetox met Chlorella een gunstige invloed op de functie van de lever en nieren. Dit komt doordat de kuur niet alleen reinigt in de darmen, maar een reiniging door het hele lichaam in gang zet. Door deze ondersteuning van de lever en de spijsvertering wordt het suiker- en cholesterolgehalte in het lichaam ook gunstig beïnvloed. Je kunt dus stellen dat de DarmDetox goed is voor je algehele gezondheid.





Eet de helft van je gebruikelijke hoeveelheid



Eet gemakkelijk verteerbaar voedsel, zoals yoghurt



... of soep

HOE GEBRUIK JE DE DARMDETOX KUUR?

Om je lichaam voor te bereiden is het nodig om gedurende twee dagen voorafgaand aan de kuur de hoeveelheid en soort voedsel dat je tot je neemt af te bouwen. Zo kan je lichaam wennen aan de nieuwe situatie. Tijdens deze twee dagen neem je bij voorkeur geen, of anders zo min mogelijk, suiker, koffie en alcohol. Drink vooral veel water.

AFBOUWDAGEN

Het volgen van de DarmDetox kuur is voor je lichaam even wennen. Je bereidt je lichaam hier het beste op voor door twee afbouwdagen in te plannen voordat je met de kuur begint.

Afbouwdag 1: Neem de helft van je gebruikelijke hoeveelheid voedsel.

Afbouwdag 2: Eet deze dag gemakkelijk verteerbaar voedsel. Bij voorkeur alleen fruit, soep en yoghurt of smoothies in beperkte hoeveelheid.

GEBRUIKSAANWIJZING KUUR

Na de voorbereiding is het tijd voor de kuur. Eén doosje bevat alle benodigdheden voor één dag. De inhoud van het doosje bestaat uit 7 zakjes die je over de dag verspreid opdrinkt. Hieronder een overzicht van de te drinken shakes per dag:

1. Wake-up (direct na opstaan). 300 ml vocht in de shaker, inhoud zakje toevoegen en even shaken.

2. Maaltijdshake (als ontbijt ongeveer half uur na Wake-up). 400 ml vocht in shaker, inhoud zakje toevoegen en even shaken.

3. Snack (tussen ontbijt en lunch shake). 300 ml vocht in shaker, inhoud zakje toevoegen en even shaken.

4. Maaltijdshake (als lunch). 400 ml vocht in shaker, inhoud zakje toevoegen en even shaken.

5. Snack (tussen lunch en diner). 300 ml vocht in shaker, inhoud zakje toevoegen en even shaken.

6. Maaltijdshake (als diner). 400 ml vocht in shaker, inhoud zakje toevoegen en even shaken.

7. Evening (voor slapen). 300 ml vocht in shaker, inhoud zakje toevoegen en even shaken.



Drink 2 liter water
per dag extra

Tips

- ✓ Drink de shake meteen na het mixen omdat de shake anders erg dik en lastig te drinken wordt.
- ✓ Drink daarnaast minimaal 2 liter water per dag.
- ✓ Drink tijdens de kuur liever geen koffie of alcohol, dit drijft te veel vocht af.



Eet gemakkelijk verteerbaar
voedsel, zoals yoghurt

OPBOUWDAGEN

Na de kuur raden wij aan om twee opbouwdagen te hanteren en het eten weer voorzichtig op te bouwen om de darmen niet te snel te belasten.

Opbouwdag 1: Eet bij voorkeur zo vloeibaar mogelijk bij voorkeur soep, smoothies & yoghurt.

Opbouwdag 2: Neem voeding die zacht én gekookt is zoals soep, een gekookt ei, gekookte groenten, gekookte aardappelen en gekookte vis. Dit mag aan hoeveelheid niet meer zijn dan de helft van wat je normaal gesproken zou eten. Na deze twee dagen kun je normaal eten en mag je ook weer rauwe groenten eten.

SHAKES OVERSLAAN

Het is mogelijk om shakes over te slaan wanneer ze teveel voor je zijn. Sla gerust een keer een Snack of Wake-up/Eveningshake over. Sla geen Maaltijdshakes over, want deze bevatten de belangrijkste ingrediënten voor een goede werking van de kuur. Wanneer je een shake overslaat, mis je ook het vocht waarmee die shake aangemaakt zou worden. Het is belangrijk dat je dat vocht wel alsnog binnenkrijgt door extra te drinken. Het vocht is nodig voor een goede werking van de kuur!

Wanneer je ervoor kiest om de Wake-up/Eveningshakes en/of de Snackzakjes niet te gebruiken, kun je ook de Maaltijdshake in twee keer drinken. De Maaltijdshake in twee keer drinken is overigens altijd een optie. Op deze manier krijg je nog steeds voldoende vocht binnen. Wanneer je de Maaltijdshake in twee delen drinkt, maak je de helft van het Maaltijdshake zakje aan met 400 ml vocht. Op deze wijze is het mengsel niet zo dik en dus makkelijker te drinken.

HOE MAAK JE DE SHAKES

Het makkelijkste is om de shakes te maken met de bijgeleverde shaker. Doe het poeder in de shaker en voeg de juiste hoeveelheid water of sap toe. Plaats het zeefje bovenin de shakebeker, deze zorgt er voor dat er geen klontjes in de shake blijven zitten. Draai de dop er recht en stevig op en sluit de tuit goed af. Shaken maar! Shake met name de Maaltijdshake niet te lang, deze wordt namelijk snel dik (tenzij je het poeder al over 2 shakes verspreid hebt, dan wordt de shake niet zo dik).

HOE OM TE GAAN MET KOFFIE TIJDENS DE KUUR?

Wanneer je gewend bent om elke dag koffie te drinken, kan het zijn dat je tijdens de kuur ontwenningsverschijnselen krijgt. Dit kan zorgen voor hoofdpijn. Wij raden altijd af om koffie te drinken tijdens de kuur, omdat koffie vocht afdrijft terwijl je juist vocht nodig hebt. Maar wanneer de hoofdpijn te hevig wordt, drink dan gerust één kopje koffie per dag. Dit zal er voor zorgen dat de hoofdpijn minder wordt of verdwijnt en jij de kuur makkelijker kan volhouden.



Drink liever geen koffie

6 DAGMENU'S VOOR DE DARMDETOX MET CHLORELLA KUUR

De kuur bestaat uit 7 shakes per dag. Je kan deze shakes volgens de gebruiksaanwijzing met water aanmaken en opdrinken. De shakes zijn neutraal van smaak omdat er geen zoetstoffen aan toegevoegd zijn.

Je kan natuurlijk ook lekker variëren door de shakes aan te passen aan jouw smaak. Dit kan bijvoorbeeld door specerijen toe te voegen aan de shakes. Je kan de shakes ook met groenten- of vruchtensap aanmaken in plaats van water.

Om je een idee te geven van hoe een 6 daagse kuur eruit kan zien, hebben we 6 dagmenu's voor je samengesteld. Op deze manier is geen dag hetzelfde. Je kan de dagmenu's helemaal volgen maar je kan ook onderdelen wisselen met andere dagen.

Het is belangrijk dat je per dag wel alle maaltijdshakes voor die dag binnen krijgt. Als de hoeveelheid te veel voor je is, dan kan je de Wake-up/Eveningshakes en de Snackzakjes achterwege laten. Dit heeft geen invloed op de werking van de kuur.

De tijden in de dagmenu's zijn bedoeld om je een idee te geven van de tijd die je het beste kan aanhouden tussen de shakes. Wacht bijvoorbeeld een half uurtje na de Wake-up shake voordat je aan je eerste Maaltijdshake begint. Neem de Snack shake bij voorkeur 2 uur na de Maaltijdshake.

Op deze manier krijg je over de dag verspreid de shakes, de werkzame stoffen en daarmee ook het benodigde vocht binnen.

BOODSCHAPPENLIJSTJE

Wat heb je nodig?

- ✓ Vitamunda Shaker
- ✓ Biologische groente- & vruchtensappen

- ✓ Peper en zout
- ✓ Kaneelpoeder
- ✓ Cacaopoeder
- ✓ Bosbessensap
- ✓ Rode bietensap
- ✓ Granaatappelsap
- ✓ Bleekselderijsap
- ✓ Kokosmelk
- ✓ Kokoswater

- ✓ Wortelsap
- ✓ Mangosap
- ✓ Komkommersap
- ✓ Vlierbessensap
- ✓ Citroengras thee
- ✓ Kruidenthee (kamille, citroengras, brandnetel, etc)
- ✓ Verse munt



DAG 1



Ochtend

- 8:00** Direct na het wakker worden:
Drink de Wake-up shake.
- 8:30** Tijd voor je ontbijt. Maak de Maaltijdshake met wat kaneelpoeder.
- 10:30** Tussendoortje: Snackzakje.
- 11:30** Verwen jezelf met een lekkere kop rooibos- of kamillethee.



Verwen jezelf met
rooibos- of kamillethee

Middag

- 13:00** Lunch met de Maaltijdshake die je met 400 ml biologisch vruchtensap aanmaakt.
- 15:00** Tussendoortje: Snackzakje.

Lekker tussendoor

Rond 4 uur maak je een kop kokend water waar je 1 grote theelepel biologische tomatenpuree aan toevoegt. Breng eventueel op smaak met kruidenzout en peper.

Avond

- 18:00** Diner! Maak de Maaltijdshake aan met biologisch bietensap.
- 22:00** Voor het slapen gaan: Drink de Eveningshake.

DAG 2



Maaltijdshake met
cacao poeder

Ochtend

- 8:00** Direct na het wakker worden:
Drink de Wake-up shake.
- 8:30** Ontbijt met de Maaltijdshake,
voeg wat cacao poeder toe.
- 10:30** Tussendoortje: Snackzakje.
- 11:30** Verwen jezelf met een lekkere kop rooibos- of kamillethee.

Middag

- 13:00** Lunch met de Maaltijdshake die je met 400 ml biologisch granaatappelsap aanmaakt.
- 15:00** Tussendoortje: Snackzakje.

Lekker voor erbij 

Rond 4 uur maak je een kop heet water met daarin een kwart van een plantaardig biologisch gistvrij groenten bouillonblokje en eventueel peper en zout naar smaak.

Avond

- 18:00** Diner! Maak de Maaltijdshake aan met biologisch selderijsap.
- 22:00** Voor het slapen gaan: Drink de Eveningshake.

DAG 3

Ochtend

- 8:00** Direct na het wakker worden: Drink de Wake-up shake.
8:30 Tijd voor je ontbijt. Maak de Maaltijdshake aan met 400 ml kokosmelk.
10:30 Tussendoortje: Snackzakje.
11:30 Verwen jezelf met een lekkere kop kamille- of brandnetelthee.

Middag

- 13:00** Lunch met de Maaltijdshake die je met 400 ml biologisch mangosap aanmaakt.
15:00 Tussendoortje: Snackzakje.

Lekker voor erbij 

Rond 4 uur warm je 250 ml kokosmelk op met wat cacaopoeder.

Avond

- 18:00** Diner! Maak de Maaltijdshake aan met biologisch wortelsap.
22:00 Voor het slapen gaan: Drink de Eveningshake.



Maaltijdshake met kokosmelk



DAG 4

Ochtend

- 8:00** Direct na het wakker worden:
Drink de Wake-up shake.
- 8:30** Tijd voor je ontbijt. Maak de Maaltijdshake met een combinatie van bleekselderij- en komkommersap.
- 10:30** Tussendoortje: Snackzakje.
- 11:30** Verwen jezelf met een lekkere kop citroengras thee.



Maaltijdshake met
vlierbessensap

Middag

- 13:00** Lunch met de Maaltijdshake aangemaakt met 400 ml kokoswater.
- 15:00** Tussendoortje: Snackzakje.

Lekker tussendoor 

Rond 4 uur warm je een mok groentesap op. Voeg naar smaak kruidenzout toe.

Avond

- 18:00** Diner! Maak de Maaltijdshake aan met vlierbessensap.
- 22:00** Voor het slapen gaan: Drink de Eveningshake.

DAG 5

Ochtend

- 8:00** Direct na het wakker worden:
Drink de Wake-up shake.
- 8:30** Tijd voor je ontbijt. Maak de Maaltijdshake met een combinatie van bleekselderij sap en appelsap.
- 10:30** Tussendoortje: Snackzakje.
- 11:30** Verwen jezelf met een lekkere kop kamillethee.



Verwen jezelf met kamillethee

Middag

- 13:00** Lunch met de Maaltijdshake aangemaakt met 400 ml vlierbessensap.
- 15:00** Tussendoortje: Snackzakje.

Lekker tussendoor

Rond 4 uur maak je een kop kokend water waar je 1 grote theelepel biologische tomatenpuree aan toevoegt. Breng eventueel op smaak met kruidenzout en peper.



Maaltijdshake met tomatensap

Avond

- 18:00** Diner! Maak de Maaltijdshake aan met tomatensap met peper en zout en voeg eventueel Italiaanse kruiden toe.
- 22:00** Voor het slapen gaan: Drink de Eveningshake.

DAG 6



Ochtend

- 8:00** Direct na het wakker worden:
Drink de Wake-up shake.
- 8:30** Tijd voor je ontbijt. Maak de Maaltijdshake met
bosbessensap.
- 10:30** Tussendoortje: Snackzakje.
- 11:30** Verwen jezelf met een lekkere kop verse muntthee.

Middag

- 13:00** Lunch met de Maaltijdshake aangemaakt met ananassap.
- 15:00** Tussendoortje: Snackzakje.



Bouillon met
peper en zout

Lekker tussendoor 

Rond 4 uur maak je een kop heet water met daarin een kwart van een plantaardig biologisch gistvrij groenten bouillonblokje en eventueel peper en zout naar smaak.

Avond

- 18:00** Diner! Maak de Maaltijdshake aan met vlierbessensap.
- 22:00** Voor het slapen gaan: Drink de Eveningshake.

DRINK 2 LITER EXTRA

Naast de shakes raden wij aan om nog minimaal 2 liter vocht extra te drinken. Dit vocht is nodig voor een goede werking van de kuur. Wanneer je niet voldoende drinkt, kun je erg slap en futloos worden of in het extreemste geval uitdrogingsverschijnselen krijgen.

VARIATIE TIP VOOR KRUIDENTHEE

Kruidenthee gemaakt van één soort kruid geldt ook als water. Een kop kruidenthee telt dus mee voor de hoeveelheid water wat er op een dag aanvullend gedronken moet worden (minimaal 2 liter). Thee gemaakt van meerdere kruiden heeft een sterke therapeutische werking op het lichaam en heeft een minder doorspoelende werking. Om die reden is kruidenthee gemaakt van één kruid het meest geschikt.

Met kruidenthee kan je zelf eindeloos variëren. Probeer bijvoorbeeld eens citroengras, kamille of verse gember. Neem liever geen groene of zwarte thee met rooibos of een smaakje erin. Vanwege de theïne heeft deze thee geen doorspoelende werking op het lichaam, maar juist een uitdrogend effect.



PROBEER OOK EENS

Sapjes

- ✓ Vlierbessensap
- ✓ Ananassap
- ✓ Mangosap
- ✓ Meloensap
- ✓ Grapefruitsap
- ✓ Appelsap
- ✓ Kokoswater
- ✓ Blauwe bessensap
- ✓ Granaatappelsap

Tips

- ✓ Houd je van zoet? Voeg dan naar smaak Stevia toe aan je shake.
- ✓ Maak je sap bij voorkeur zelf of koop biologische sappen.
- ✓ Met een klein beetje citroensap geef je een frisse touch aan je shake.



Thee

- ✓ Rooibosthee
- ✓ Brandnetelthee
- ✓ Kamillethee
- ✓ Verse gember
- ✓ Citroengras
- ✓ Verse munt

9 TIPS OM JE DARMEN NA DE KUUR SCHOON TE HOUDEN

Na de DarmDetox kuur wil je graag dat schone gevoel vasthouden. Je wil voorkomen dat weer al die slechte bacteriën zich gaan nestelen in jouw darmen. Je kan dan sommige voedingsmiddelen beter een tijd lang laten staan.

Door een aantal eenvoudige veranderingen in je voedings- en leefpatroon door te voeren kan je het schone gevoel na de kuur vasthouden. We hebben 9 tips voor je om ervoor te zorgen dat slechte bacteriën het een stuk moeilijker krijgen in jouw darmen.

1. Eet meer groente en fruit

De oplosbare vezels in groente en fruit (bij voorkeur biologisch) zijn een voedingsbron voor de goede bacteriën in de darm. Ze kunnen deze fermenteren en omzetten in goede stoffen. Vooral artisjok, banaan, ui, asperge, prei, aardpeer en schorseneer zijn rijk aan inuline, ook wel een prebioticum genoemd.

Het is belangrijk om tijdens de herstelfase van de darm geen rauwe groenten te eten. Natuurlijk is het heel gezond om rauw te eten, maar de vezels zijn in de herstelfase te zwaar om te verteren. Stoom of wok de groenten totdat ze goed gaar zijn, dit geeft de darm een stukje rust om bij te komen.



Eet meer fruit
en groente

2. Vermijd suiker

Eet geen toegevoegde suikers. Suiker kan dienen als voeding voor slechte bacteriën en schimmels en bevordert de groei daarvan. Eet alleen natuurlijke suikers uit groenten en fruit en vermijd suikerrijke drankjes, koek en snoep. Ook witmeelproducten zoals spaghetti, macaroni en wit brood worden makkelijk in suikers omgezet.

3. Eet gefermenteerde producten

Melkwei, zuurkool, gefermenteerde groentesappen, karnemelk, yoghurt, Biogarde, natuurdeseembrood, miso, tamari, shoyu, tempé en kombucha bevatten alle goede bacteriën die helpen bij de spijsvertering. Vermijd uiteraard voorgefabriceerd voedsel en voedingsadditieven, zoals E-nummers. Let vooral op kunstmatige zoetstoffen en smaakversterkers zoals E621, oftewel gistextract.



...zoals zuurdeseembrood

4. Eet zo weinig mogelijk gluten en zuivel

Dit zijn voedingsmiddelen die een ontstekingsreactie in de darm teweeg brengen en dit is vervolgens weer de oorzaak van het lekkende darm syndroom.

Eet daarom liever geen granen, maar kies voor graanvervangers, zoals boekweit, quinoa en amarant. Wat zuivel betreft kan je beter geen gepasteuriseerde zuivel nemen, maar 'rauwe' zuivel. Neem gezonde vetten, zoals kokosolie, biologische roomboter en koudgeperste olijfolie.

5. Neem alleen antibiotica als het echt niet anders kan

Antibiotica doodt schadelijke bacteriën in het lichaam, maar ook de goede bacteriën in de darm. Na een kuur is de darmflora ernstig aangetast, waardoor de weerstand laag is. Zo is de kans op infecties na een antibioticakuur groter.

Overleg altijd met de arts of een kuur strikt noodzakelijk is. Neem na een antibioticakuur altijd een probioticakuur om de verloren probiotica die verloren is gegaan weer aan te vullen.

6. Eet volop kruiden en specerijen

Op de oppervlakte van veel kruiden en specerijen leven goede bacteriën die je darmflora kan gebruiken. Bovendien zijn ze lekker en bevatten ze veel anti-oxidanten die je lichaamscellen beschermen tegen schade. Probeer bijvoorbeeld eens Keltisch zeezout.

7. Vermijd stress

Langdurige stress heeft een negatief effect op de darmflora. Als je veel stress hebt, zoek dan naar manieren om dit op te lossen. Slaap goed, eet zo groen en onbewerkt mogelijk, doe aan lichaamsbeweging en zoek naar activiteiten die je helpen opladen.



8. Gebruik tandpasta zonder Fluor en rook niet

Fluor in tandpasta, maar ook chloor in kraanwater en andere zware metalen zoals cadmium uit sigarettenrook hebben een schadelijk effect op de darmflora.

9. Doe minimaal 2 x per jaar een DarmDetox kuur met daarna Repaira en Superbiotica

De DarmDetox kuur is darmreinigend en helpt een normale darmfunctie te behouden. De Repaira ondersteunt daarna het herstel van de darmwand. Met de Superbiotica vul je de gezonde darmbacteriën weer helemaal aan.

De gezonde darmbacteriën gedijen alleen in een 'schone' omgeving. Net na de DarmDetox kuur is daarom een ideaal moment om Superbiotica te nemen.

CONTACT

We hopen dat je met deze menu's en tips nog makkelijker de kuur kunt volgen. Wanneer je weet hoe je het gaat aanpakken, is het makkelijker om lichamelijk en geestelijk goed tot rust te komen. Dat is erg belangrijk als je lichaam bezig is met een grote schoonmaak. Zo haal je meer uit de kuur en heb je een beter resultaat.

Wil je meer weten over de werking van je darmen en spijsvertering? Schrijf je dan in voor onze nieuwsbrief, waar regelmatig interessante artikelen van Stichting Nutrikennis over deze onderwerpen gedeeld worden. Daarnaast bevat onze nieuwsbrief leuke aanbiedingen van onze producten die je niet wilt missen!

Heb je vragen of de informatie in dit boekje of onze producten, neem dan contact met ons op. Wij zijn op onderstaande manieren te bereiken:



Telefonisch zijn wij bereikbaar op werkdagen van 9.00 tot 17.30 uur op telefoonnummer 035-5448752.



Per e-mail via info@vitamunda.nl.



De chat op onze website is op werkdagen van 9.00 tot 17.30 bemand. Buiten deze tijden kun je via de chat een vraag achterlaten die we de eerst volgende werkdag beantwoorden.



Stel je vraag en blijf op de hoogte via ons Instagram-account [@vitamunda.nl](https://www.instagram.com/vitamunda.nl).



Stel je vraag en blijf op de hoogte via ons Facebook-account [@vitamunda.nl](https://www.facebook.com/vitamunda.nl).

Kijk voor de nieuwste ontwikkelingen op www.vitamunda.nl



VITAMUNDA
spijsvertering