

E-BOOK

ONLINE SUMMER YOGA RETREAT

LIFESTYLE STUDIO ONLINE





WELKOM !



Welkom bij jouw Online Summer
Yoga Retreat.

Je bent er even helemaal uit
terwijl je thuis blijft !

Je volgt dit Retreat via de Online
Academy van Lifestyle Studio
Online.

START OP JOUW TIJD !

Volg dagelijkse Yoga via
de Online Academy

Tijd : jouw tijd





DETOX DAY

Tijdens dit Online Summer Yoga Retreat staat er een Detox Day gepland. 8. Bereid je voor op een sapdag of een mildvasten dag.

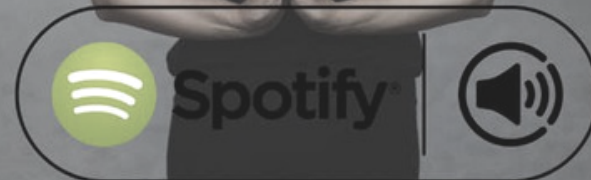
SUMMER SOUNDS

Zomer of winter, deze
playlist brengt jou in
een ontspannen en
relaxte sfeer.

Beluister het via de
Online Academy op
Spotify

Chill Sounds

Music for Yoga &
Pilates



www.lifestylestudioonline.com

Recepten - Ontbijt

Healthy Breakfast

Zin in een overheerlijk gezond ontbijt? Dan is deze 'bowl' wel iets voor jou. En je kunt hem helemaal aanpassen naar jouw smaak.
#vegan #nonvegan

Ingrediënten :

- ✓ (Soja) Yoghurt
- ✓ Verse Kokos
- ✓ Verse Aardbeien
- ✓ Walnoten
- ✓ Honing
- ✓ Chiazaad
- ✓ Kokosmelk

Eet Smakelijk !



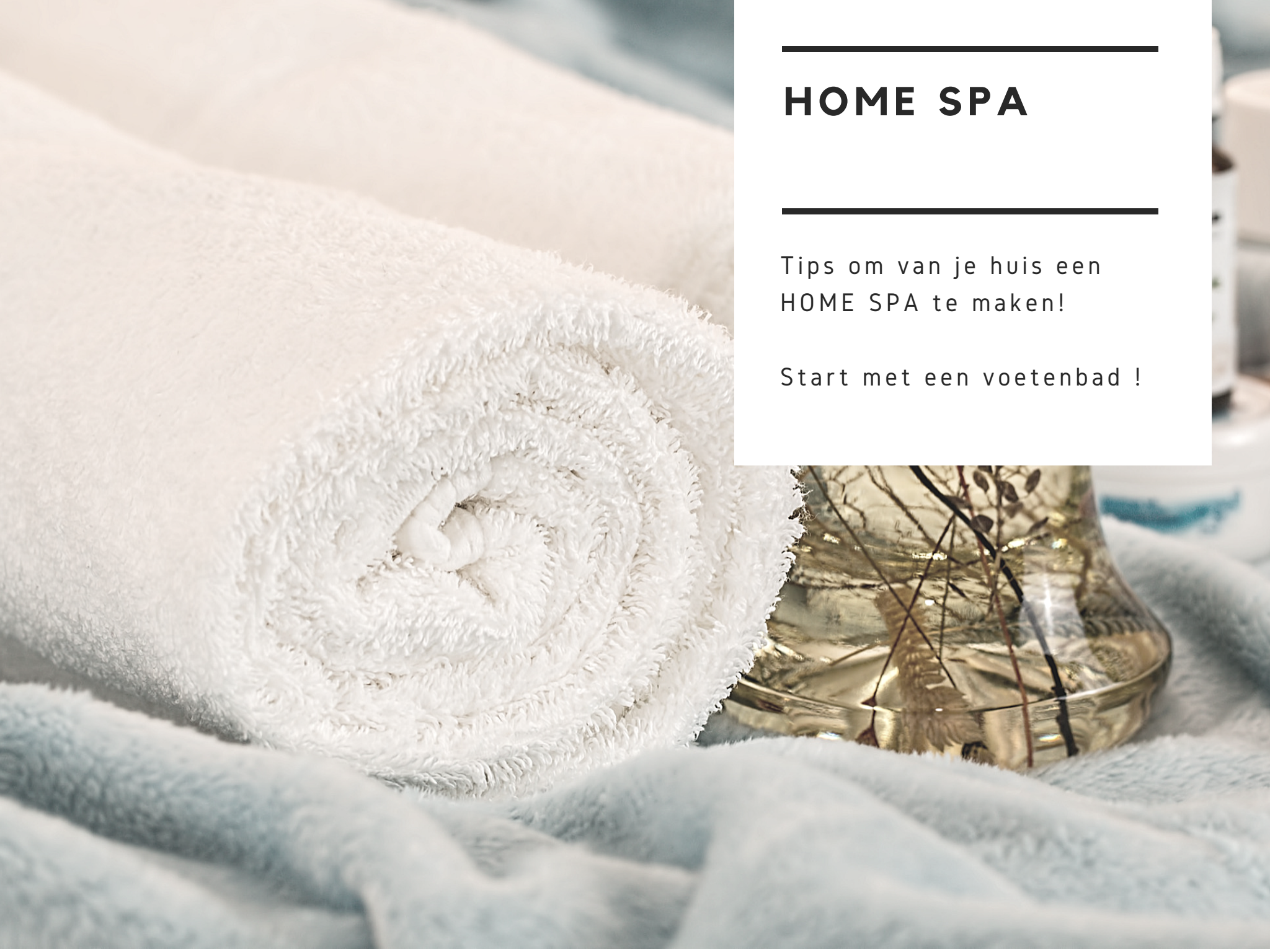
SMOOTHIES



Amandelmelk, 1 avocado,, zomerfruit



Wortelsap met verse gember



HOME SPA

Tips om van je huis een
HOME SPA te maken!

Start met een voetenbad !

DETOX DAY ONTBIJT

- ✓ Verse juice van appel & komkommer

Neem 2 groene appels en 1 komkommer.

Wassen en zo de sapcentrifuge in. Zo maak je in een handomdraai een heerlijk verse juice.



- * ✓ van sojamelk, aardbeien, chia zaadjes en kokosmelk. Laat de smoothie een uurtje in de koelkast staan zodat er meer volume ontstaat doordat de chia zaadjes "uitzetten"



DETOX DAY LUNCH & DINER

Lunch : ❖❖

- ✓ Salade van rauwkost, wal noten & amandelen, cottage cheese, rozijnen. Voeg evt nog wat stukjes appel toe ! Dressing ; citroensap



Diner ❖❖

Salade met

- ✓ IJsberg en Rucola Sla
- ✓ Stukjes mango
- ✓ Noten & Rozijnen
- ✓ Stukjes Avocado
- ✓ Olijven

