



## **vitamine Z**

jezelf koesteren  
in het zonnetje  
is puur genieten  
heilzaam  
voor je huid  
je lichaam  
je levensenergie

de zon in je hart  
koesteren is  
helende energie  
voor je ziel

happy zijn  
over met in  
jezelf

warmte voelen  
kracht krijgen  
genieten  
zonnig zijn

hoe geef jij jezelf

**dagelijks**  
**een dosis**  
**vitamine Z ?**