



# HOE STAAT HET MET JOU SPANNING?



Je ervaart ontspanning



Je ervaart gezonde spanning



Je ervaart stevige spanning, kan na 5 min. gevoelig zijn

## Gouden Regel

Duurt de stevige spanning langer dan 5 min.,  
Voelt dat nog plezierig, niets aan de hand...of ga BRAKKELEN of zet GOM in!