

De kleuren van verbinding

1

Dij Zijn Samen



De Kleuren van Verbinding

Earn your Health Schema

Kijk voor meer verbindende welzijn en gezondheid

Op www.dekleurenvanverbinding.nl

Earn Your Health Opbouw schema.

Voor een gezondere leefstijl.

(waar je vanzelf van gaat afvallen)

*Voordat je gaat starten met het veranderen naar een gezondere leef style,
Is je intentie en het geloof in je empowerment verbonden met de bron,
en daarmee Dat je dat kán als eerst belangrijk..*

*Het gaat Niet om het afvallen in eerste instantie,
Het gaat om bewust worden van hoe gezond het voedsel wat je eet nu daadwerkelijk is.
En hoe je door kleine aanpassingen veel beter in je vel gaat zitten, en als bonus ook afvalt.*

*In 2 weken ben je al gewend aan die nieuwe gezondere leefstijl..
2 weken.. Dat is de tijd dat je lichaam maar nodig heeft om aan de nieuwe situatie te wennen en
dat start allemaal bij de intentie en het vertrouwen,
Jij kan dit!*

Hieronder zet ik mijn Opbouw schema neer, Het is geschreven vanuit mijn ervaring.

Dat het je mag inspireren, Wees niet te streng voor jezelf. Geloof dat je dit kan,, En vier elk succes!

Darmen Upgrading..

Wanneer ik (opnieuw) mijn leefpatroon ga opschonen mbt gezond eten,

Neem ik als eerste de tijd om weer even secuurder te zijn mbt welke chemische en giftige stoffen ik heb gegeten, bvb na n feest of hectische tijd,

En mijn darmen schoon te maken, om deze stoffen vervolgens weer te vermijden.

De slechte bacteriën in je darmen welke ontstaan door de chemicaliën en giftige stoffen, zorgen voor veel afvalstoffen die niet afgevoerd worden en dus een uitweg zoeken IN je **lichaam**. Overgewicht is maar een bij probleem wat dát teweeg brengt.

De capsules die ik gebruik heten : Lactobacillus Rhamnosus,

Deze bevatten de juiste bacterie darmstammen,

welke het afvallen optimaliseert en korte metten maakt met de slechte bacterie darmstammen.

En zijn online het goedkoopste verkrijgbaar rond de : €6,-

Op de website kun je meer informatie linken vinden,

die uitleggen dat er uit onderzoek is gebleken dat mensen daadwerkelijk gingen afvallen.



Gisteren om 08:52

Hoe probiotica kunnen helpen met verbranden.

Ik had het net al over de bacteriën van de lactobacillen familie. Uit onderzoek blijkt dat deze bacteriën kunnen helpen om af te vallen en buikvet te verliezen. In een van deze onderzoeken verloren mensen 3-4% van hun lichaamsvet in 6 weken. In die 6 weken aten ze yoghurt met bacteriën van de lactobacillen familie.

In een studie naar de effecten van lactobacillus rhamnosus (onderdeel van de lactobacillen familie), kregen 125 mensen met overgewicht een supplement (pil) met deze bacterie erin.

Over een periode van 3 maanden bleek dat de vrouwen die de echte pil met de bacterie kregen, de helft meer gewicht verloren dan de vrouwen die de placebo kregen.

Maar een ander lid van de lactobacillen familie heeft het grootste effect op gewicht, de lactobacillus gasseri bacterie.

In studies op knaagdieren leek deze bacterie het meeste effect te hebben op overgewicht. Maar er zijn inmiddels ook onderzoeken gedaan op mensen, een studie op Japanse volwassenen had ook indrukwekkende resultaten.

Een andere studie volgde meer dan 200 mensen met een hoge concentratie buikvet. Nadat zij de lactobacillus gasseri bacterie namen, verloren ze in 12 weken niet alleen lichaamsgewicht, maar ook vet (inclusief buikvet en vet rondom de organen), verbeterde hun BMI, buik- en heupomvang.

Helaas bleek dat zodra ze stopten met de bacterie te nemen, ze binnen een maand al hun buikvet weer aangekomen waren Omdat ze hun leef en sportpatroon niet hadden aangepast.

Lees voor een gratis health schema;

www.dekleurenvanverbinding.nl

Voor meer info google zelfstandig dit:

"Onderzoek studies afvallen lactobacillus rhamnosus"

Bron van dit artikel:

optimalegezondheid.com/buikvet-verbranden-met-goede-bacterien/



Recovery Sport

Terwijl ik dit doe, start ik ermee om op de crosstrainer mijn conditie te verbeteren.

Je voeding verminder je niet totdat je de 20 minuten hebt bereikt.

zo geef je jezelf de tijd om te wennen. wel kan je vast proberen stap voor stap,

van voedingsproducten om te **ruilen** voor de gezondere versie ervan.

Tip: Ga alleen. vooral tijdens de opbouw fase,

je hebt even een moment voor jezelf, en je hoeft even aan niemand te denken. Neem je ipod mp4 speler mee.

Of anders spreek af dat je echt volledig op jezelf focust,

dus dat je nadat je deze training hebt gedaan een gezamenlijk rondje doet door de sportzaal.

Neem je ruimte om dit te doen.

SCHEMA : Opbouw training crosstrainer.

Ik adviseer de crosstrainer. omdat je daarmee alles pakt. Vooral als je veel pijn hebt in je lichaam of rug, raad ik dit aan.

Je bouwt weer op met de intentie, en begint met 10 of 15 minuten, op stand 5 of 6, daarna ga je eerst de minuten opbouwen, dat gaat zo:

de eerste keer 10 minuten,
de tweede keer 10 minuten
de 3e keer 15 minuten,
de 4e keer 15 minuten,
de 5e keer 20 minuten,
de 6e keer 20 minuten,
de 7e keer 25 minuten,
En zo ga je door tot je 50 of 60 minuten hebt bereikt.

Elke 3e keer kan je je minuten verhogen als je het gevoel hebt dat het goed gaat. Anders doe je het de keer erop.

Vanaf dat je 50 minuten hebt bereikt en je dit 2x volhoud en je je daar oke bij voelt kun je de zwaarte opbouwen, van stand 5 of 6 een stand hoger tot 10. en weer in dit ritme, elke 3e keer doe je hem een standje hoger. Luister hierbij goed naar je gevoel!

Voor je hele sport proces geldt dit: het is belangrijker dat je langdurig effectief sport, dan dat je over je grenzen heen gaat en een maand uit de running bent.

Met een loopband en fiets heb je sneller dat het moeilijk wordt om het vol te houden, wat demotiverend gaat werken. Doe dit dus niet.

Na de training kun je best eventjes een rondje doen, maar luister hierbij goed naar je gevoel.. je hebt dan al een super prestatie neergezet,

En na 20 minuten sporten, zet je al een **verbranding** in gang die de hele dag en nacht nog aanhoudt, Na 40 minuten gaat je vet verbranding nog sneller.

Zorg dat je hartslag rond de 130/140 zit om niet je spieren te verbranden. Maar juist ze opbouwt en daardoor tijdens de aanhoudende verbranding in rust effectief je vet.

Hoe vaak?

Train niet Elke dag! maar het liefst 3x per week, vervang 1 dag sportschool gerust in een dag waarin je meer loopt bvb naar het winkelcentrum, of ga de dag erna weer.

Het is erg belangrijk om minimaal 1 dag tussen het sporten te laten. zodat je je lichaam de kans geeft om te herstellen.

Bovendien komen allerlei afval los die je met het eten hebt opgeslagen in je lichaam, dit kunnen

ook emoties zijn.

Eet na het sporten wat fruit, crackers, of nootjes bij het willen afvallen.

Wanneer je op gewicht zit, kan je wat je hebt gesport weer helemaal aanvullen, natuurlijk het best via de gezonde weg.

Vier elk succes! Lees dit, wat mij betreft elke keer weer:

Wees trots op jezelf, Jij bent nu jezelf een healing aan het geven door gezonder te gaan leven.. Dat ben jij waard!

Haal een cadeautje, koop vast leuke kleding en ook alvast wat in een maatje kleiner, of haal een mooie armband of parfum..

Eerst even zelf Tanken.. kijk hoeveel je van betekenis bent voor anderen, denk aan je kinderen je partner je familie, je vrienden, je burens..

Hoe zal het zijn door dit vanaf nu jezelf dit als eerst te geven, je hierdoor nog beter van betekenis zijn voor jezelf én anderen?...

En hoe zal het zijn dat het afvallen dan vanzelf gaat?

Het gaat om Jou, Jij bent belangrijk!

Het gaat dus niet om het afvallen, wat maar een leuke bijzaak is en uiteindelijk vanzelf gaat, maar om dat JIJ aan JEZELF denkt,

En dat je aan JEZELF geeft, Op het moment dat je besluit te gaan sporten,

Doe je dit; kies leuke sport kleding uit je kast, of koop het, Leuke sport schoenen, een leuke bidon, En je bereid je voor,

Neem een IPOD of MP3 speler mee en doe een koptelefoon op, download leuke nummers, wat jou energy geeft,

Alles wat jou energy geeft als je ernaar luistert kan je op sporten.

Wanneer je de deur uit gaat, denk hieraan, je hebt eventjes tijd voor jezelf, even 1 of 2 uurtjes uit de dagelijkse sleur, en even jezelf upgraden.

Vergeet niet, Vier elk succes!

jij bent nu jezelf een healing aan het geven door gezonder te gaan leven, het is geweldig!

En het afvallen komt vanzelf!

Belangrijke aandachtspunten:

Suiker:

Bouw af met suiker tot het minimale, en definitief met zoetstoffen zoals aspartaam etc.

Deze zorgen dat je goede darmstammen om zeep worden geholpen, waar er weer slechte bacteriën voor in de plaats komen.

Zie het zo: de goede darmstammen/bacteriën, moeten de overhand krijgen en dit weten te behouden.

Wanneer je dus soms wat zoets eet, **Neem** dan bij voorkeur biologische rietsuiker,

en als je moet kiezen tussen suiker of light, is suiker beter dan light.

Hartig is beter te verteren door je lichaam als suiker.

Olie:

Bak in rijstolie. o.a Zonnebloem olie is bij verhitting giftig. en zo zijn meerdere olies dat ook, rijstolie kan hoog worden verhit zonder dat dit daardoor om word gezet in giftige stoffen.

Vermijden:

Vermijd Negatieve gedachten, Jij kan dit wel, En nee het is zeker niet onmogelijk nu je dit allemaal leest,

Het is juist Zeker wel mogelijk, Gewoon stap voor stap.

Het leuke is dan wanneer je dit maar 1x in je leven 2 weken hebt gedaan,

dit opgeslagen zit in je systeem, je kan altijd weer verder gaan!

start (weer) eventjes met de intentie en gaan met die banaan..

onder dit kopje lees je wat ik vermijd;

Vermijd permanent e621 e622 en e623. En vermijd Glucose fructose. 'high-fructose corn syrup' (HFCS)

Van mezelf ben ik erg gemakkelijk, ik wil verder ook gewoon blijven eten als ik daar behoefte aan heb,

echter om gif in mijn lichaam te hebben en op te slaan, wat zorgt dat ik allerlei klachten krijg en bovendien zeker niet ga afvallen..

lijkt me gewoon op zich al niet zo,n lekker idee..

Vermijd permanent e621 e622 en e623.

Vermijd Glucose fructose. 'high-fructose cornsyrup' (HFCS)

Vermijd zoetstoffen;

Omdat deze chemisch verworven stoffen in ZOVEEL producten is verwerkt als goedkopere oplossing voor smaakverbetering in plaats van suiker en andere duurzamere producten..

Is dit niet altijd mogelijk.

Probeer stap voor stap het een voor het ander te gaan wisselen,

Lees hier de TOP 10

[De subnamen waaronder dit word weggeschreven of eigenlijk weggesjoemeld in de ingrediëntenlijst.](#)

Dit niet altijd mogelijk te vermijden..Wees je daarom bewust van wat je hebt gegeten,

Zodat je de dag erna, weer ff kan ontgiften door die dag meer fruit en natuurproducten te eten.

Vermijd Koemelk.

Vervang dit voor geitenmelk.

Hier kun je ONLINE lezen waarom, in het kort: de vetbolletjes in koemelk van tegenwoordig, zijn zo groot, dat wij mensen dit niet kunnen verteren, dus het word opgeslagen in je lichaam met als resultaat, aankomen, traagheid, vermoeidheid, en verslijming van organen.

Omdat dit in ZOVEEL producten is verwerkt Wees dan bewust van wat je hebt gegeten, zodat je de dag erna, weer ff kan ontgiften door die dag meer fruit en natuurproducten te eten. Wanneer je een glas melk drinkt, zorg ervoor dat je dit dan niet mengt met ander eten, drink de melk op zichzelf, en zorg dat je er een uur tussen houdt, voor dat je weer wat anders eet of drinkt. bij voorkeur geitenmelk, of echte biologische melk, van dieren die kruiden eten in bergen en vrij grazen in onbespoten weiden.

Vlees:

Als je vlees eet dan iets wat rent, vliegt of zwemt.. Vlees van een koe of varken het vermijden hiervan is een goede bewuste optie, omdat alles wat Niet rent, vliegt, of zwemt, moeilijk verteert, en dus uitwegen zoekt IN je lichaam, incl alle groei hormonen dat het dier heeft binnen gekregen.

Dit niet altijd mogelijk.

Wees dan bewust van wat je hebt gegeten, zodat je de dag erna, weer ff kan ontgiften door die dag meer fruit en natuurproducten te eten.

Sojaproducten/soja.

Ga geen soja eten in plaats van vlees of melk, soja zit vol met vrouwelijke hormonen. [LEES HIER WAAROM.](#)

Opstaan:

Omdat je maag nog aan het opstarten is, heeft het de voorkeur om dit process met rust te laten tot een uur of 10,

Wil je wat eten of drinken, hou het licht of eet fruit of noten of rozijnen, met koffie of thee.

Tussen 10 uur en 14 uur kan je het best goed eten, omdat je lichaam dan nog de hele dag de tijd heeft om het te verwerken.

Verse Sinaasappelsap heeft bij mij de voorkeur omdat ik daar goede energy uit haal, welke makkelijk af te breken is door mijn lichaam, bovendien krijg ik er een boost van.

Maak je vooral Niet druk om de fruitsuikers.

wanneer je chemische suiker en voedsel gaat starten te vermijden, en vermijdt is dit juist nodig voor je lichaam.

In de plaats van al die troep, Bovendien ontgift fruit je lichaam,

Daarom start ik met fruit en eindig ik met fruit.

Chemicaliën op groente en fruit:

Daarna heeft fruit met een dikke schil de voorkeur, of biologisch fruit met een dunnere schil omdat daar de chemicaliën niet zijn ingezogen. Deze zorgen ervoor dat je goede darmstammen worden uitgeroeid door slechte darmstammen, waardoor deze chemicaliën gezellig in je lichaam gaan wonen.

Wanneer je Eet.

Eet tijden:

Ik houd dit aan: in de ochtend start ik met iets lichts,

dan tussen 10:00 en 14:00 eet ik het meest, en waar ik behoefte aan heb, doordat je lichaam

gewend raakt aan gezonde voedings stoffen kan je dit heel goed aanvoelen Wat je wilt eten, wat je nodig hebt, dit is een mooie ervaring, hieronder een plaatje:

Dan eet ik de rest van de dag weer lichtere dingen, en eindig ik met fruit.
wanneer ik savonds warm eet, eet ik dus een portie waarvan ik weet dat mijn maag dit kan verteren.

Dit is natuurlijk niet altijd mogelijk. Wees dan bewust van wat je hebt gegeten, zodat je de dag erna, weer ff kan ontgiften door die dag meer fruit en natuurproducten te eten en je gezond eten patroon weer oppakt.

Deel je maag altijd door 3

1 deel voor voedsel,
1 deel voor water,
1 deel voor lucht.

“Geen mens vult een vat erger dan zijn maag. Een paar happen zouden voor de zonen van Adam voldoende zijn om zijn rug recht te houden, maar als hij meer moet eten, laat hem dan één derde (van zijn maag) met zijn voedsel vullen, één derde met zijn drinken en laat hem één derde leeg laten om gemakkelijk te kunnen ademen.”

Eet van licht naar zwaar.

als je bijvoorbeeld fruit eet boven op vlees, of een maaltijd, Gaat het fruit in je maag gisten en rotten, dit zorgt voor maagzuur, en andere nare klachten.
eet daarom van licht naar zwaar, en het beste is als je tussen poses houdt tussen wat je eet van een uur. of anders minimaal een half uur.

Dit is natuurlijk niet altijd mogelijk. Wees dan bewust van wat je hebt gegeten, zodat je de dag erna, weer ff kan ontgiften door die dag meer fruit en natuurproducten te eten en je je gezond eten patroon weer oppakt.

Wees niet te streng:

Wees niet te streng voor jezelf, je intentie om jezelf iets te geven, je sport volhouden en het streven naar gezond eten,
Daar begint het mee.. het gaat om bewust zijn van hoe gezond het voedsel wat je eet nu daadwerkelijk is.,
En voor jezelf zorgen zoals je dat voor anderen doet.
Wil je een op maat gemaakt eet plan? Dan doen we dit samen.
Ik heb express niet alles benoemd wat je wel of niet kan eten, het gaat om dat je het belangrijkste weet, en dat je ook weet dat wanneer je hiermee begint, je al heel goed op weg bent, je kan je er altijd nog verder verdiepen.

Besef dat je in 2 weken al gewend bent aan die nieuwe gezondere leefstijl.

En vergeet niet:

Vier elk succes!

Wees trots op jezelf, jij bent nu jezelf een healing aan het geven door gezonder te gaan leven.. Dat ben jij waard!

Hoe zal het zijn door jezelf dit te geven in eerste plaats (vanaf nu), dat je hierdoor nog beter van betekenis zijn voor anderen?... En hoe zal het zijn dat het afvallen dan vanzelf gaat? En dat je dit weer door kan geven aan anderen..

Wegen:

Ik heb dit niet gedaan. omdat dit totaal niets verteld over hoeveel ik kwa gezondheid ben geupgraded, nog verteld het me dat ik van maat 46 naar 42 was gegaan, het is demotiverend en draagt voor mij totaal niks bij,

Wegen kan je het beste doen als je n aantal maten kleding kwijt bent geraakt en het nieuwe gezondere eten in je leefstijl hebt toegepast, en je er 100% op vertrouwd dat wanneer je in deze hectische tijd, er even van afwijkt, er altijd weer mee door kan gaan.

Dan is het moment daar om je evt te wegen.. als dat je dan nog iets kan schelen.

Succes!

De kleuren van verbinding

1

Dij Zijn Samen



De Kleuren van Verbinding

Earn your Health Schema

Kijk voor meer verbindende welzijn en gezondheid

Op www.dekleurenvanverbinding.nl

Earn Your Health Opbouw schema.

Voor een gezondere leefstijl.

(waar je vanzelf van gaat afvallen)

*Voordat je gaat starten met het veranderen naar een gezondere leef style,
Is je intentie en het geloof in je empowerment verbonden met de bron,
en daarmee Dat je dat kán als eerst belangrijk..*

*Het gaat Niet om het afvallen in eerste instantie,
Het gaat om bewust worden van hoe gezond het voedsel wat je eet nu daadwerkelijk is.
En hoe je door kleine aanpassingen veel beter in je vel gaat zitten, en als bonus ook afvalt.*

*In 2 weken ben je al gewend aan die nieuwe gezondere leefstijl..
2 weken.. Dat is de tijd dat je lichaam maar nodig heeft om aan de nieuwe situatie te wennen en
dat start allemaal bij de intentie en het vertrouwen,
Jij kan dit!*

Hieronder zet ik mijn Opbouw schema neer, Het is geschreven vanuit mijn ervaring.

Dat het je mag inspireren, Wees niet te streng voor jezelf. Geloof dat je dit kan,, En vier elk succes!

Darmen Upgrading..

Wanneer ik (opnieuw) mijn leefpatroon ga opschonen mbt gezond eten,

Neem ik als eerste de tijd om weer even secuurder te zijn mbt welke chemische en giftige stoffen ik heb gegeten, bvb na n feest of hectische tijd,

En mijn darmen schoon te maken, om deze stoffen vervolgens weer te vermijden.

De slechte bacteriën in je darmen welke ontstaan door de chemicaliën en giftige stoffen, zorgen voor veel afvalstoffen die niet afgevoerd worden en dus een uitweg zoeken IN je **lichaam**. Overgewicht is maar een bij probleem wat dát teweeg brengt.

De capsules die ik gebruik heten : Lactobacillus Rhamnosus,

Deze bevatten de juiste bacterie darmstammen,

welke het afvallen optimaliseert en korte metten maakt met de slechte bacterie darmstammen.

En zijn online het goedkoopste verkrijgbaar rond de : €6,-

Op de website kun je meer informatie linken vinden,

die uitleggen dat er uit onderzoek is gebleken dat mensen daadwerkelijk gingen afvallen.



Gisteren om 08:52

Hoe probiotica kunnen helpen met verbranden.

Ik had het net al over de bacteriën van de lactobacillen familie. Uit onderzoek blijkt dat deze bacteriën kunnen helpen om af te vallen en buikvet te verliezen. In een van deze onderzoeken verloren mensen 3-4% van hun lichaamsvet in 6 weken. In die 6 weken aten ze yoghurt met bacteriën van de lactobacillen familie.

In een studie naar de effecten van lactobacillus rhamnosus (onderdeel van de lactobacillen familie), kregen 125 mensen met overgewicht een supplement (pil) met deze bacterie erin.

Over een periode van 3 maanden bleek dat de vrouwen die de echte pil met de bacterie kregen, de helft meer gewicht verloren dan de vrouwen die de placebo kregen.

Maar een ander lid van de lactobacillen familie heeft het grootste effect op gewicht, de lactobacillus gasseri bacterie.

In studies op knaagdieren leek deze bacterie het meeste effect te hebben op overgewicht. Maar er zijn inmiddels ook onderzoeken gedaan op mensen, een studie op Japanse volwassenen had ook indrukwekkende resultaten.

Een andere studie volgde meer dan 200 mensen met een hoge concentratie buikvet. Nadat zij de lactobacillus gasseri bacterie namen, verloren ze in 12 weken niet alleen lichaamsgewicht, maar ook vet (inclusief buikvet en vet rondom de organen), verbeterde hun BMI, buik- en heupomvang.

Helaas bleek dat zodra ze stopten met de bacterie te nemen, ze binnen een maand al hun buikvet weer aangekomen waren Omdat ze hun leef en sportpatroon niet hadden aangepast.

Lees voor een gratis health schema;

www.dekleurenvanverbinding.nl

Voor meer info google zelfstandig dit:

"Onderzoek studies afvallen lactobacillus rhamnosus"

Bron van dit artikel:

optimalegezondheid.com/buikvet-verbranden-met-goede-bacterien/



Recovery Sport

Terwijl ik dit doe, start ik ermee om op de crosstrainer mijn conditie te verbeteren.

Je voeding verminder je niet totdat je de 20 minuten hebt bereikt.

zo geef je jezelf de tijd om te wennen. wel kan je vast proberen stap voor stap,

van voedingsproducten om te **ruilen** voor de gezondere versie ervan.

Tip: Ga alleen. vooral tijdens de opbouw fase,

je hebt even een moment voor jezelf, en je hoeft even aan niemand te denken. Neem je ipod mp4 speler mee.

Of anders spreek af dat je echt volledig op jezelf focust,

dus dat je nadat je deze training hebt gedaan een gezamenlijk rondje doet door de sportzaal.

Neem je ruimte om dit te doen.

SCHEMA : Opbouw training crosstrainer.

Ik adviseer de crosstrainer. omdat je daarmee alles pakt. Vooral als je veel pijn hebt in je lichaam of rug, raad ik dit aan.

Je bouwt weer op met de intentie, en begint met 10 of 15 minuten, op stand 5 of 6, daarna ga je eerst de minuten opbouwen, dat gaat zo:

de eerste keer 10 minuten,
de tweede keer 10 minuten
de 3e keer 15 minuten,
de 4e keer 15 minuten,
de 5e keer 20 minuten,
de 6e keer 20 minuten,
de 7e keer 25 minuten,
En zo ga je door tot je 50 of 60 minuten hebt bereikt.

Elke 3e keer kan je je minuten verhogen als je het gevoel hebt dat het goed gaat. Anders doe je het de keer erop.

Vanaf dat je 50 minuten hebt bereikt en je dit 2x volhoud en je je daar oke bij voelt kun je de zwaarte opbouwen, van stand 5 of 6 een stand hoger tot 10. en weer in dit ritme, elke 3e keer doe je hem een standje hoger. Luister hierbij goed naar je gevoel!

Voor je hele sport proces geldt dit: het is belangrijker dat je langdurig effectief sport, dan dat je over je grenzen heen gaat en een maand uit de running bent.

Met een loopband en fiets heb je sneller dat het moeilijk wordt om het vol te houden, wat demotiverend gaat werken. Doe dit dus niet.

Na de training kun je best eventjes een rondje doen, maar luister hierbij goed naar je gevoel.. je hebt dan al een super prestatie neergezet,

En na 20 minuten sporten, zet je al een **verbranding** in gang die de hele dag en nacht nog aanhoudt, Na 40 minuten gaat je vet verbranding nog sneller.

Zorg dat je hartslag rond de 130/140 zit om niet je spieren te verbranden.
Maar juist ze opbouwt en daardoor tijdens de aanhoudende verbranding in rust effectief je vet.

Hoe vaak?

*Train niet Elke dag! maar het liefst 3x per week,
vervang 1 dag sportschool gerust in een dag waarin je meer loopt bvb naar het winkelcentrum,
of ga de dag erna weer.*

Het is erg belangrijk om minimaal 1 dag tussen het sporten te laten. zodat je je lichaam de kans geeft om te herstellen.

Bovendien komen allerlei afval los die je met het eten hebt opgeslagen in je lichaam, dit kunnen

ook emoties zijn.

Eet na het sporten wat fruit, crackers, of nootjes bij het willen afvallen.

Wanneer je op gewicht zit, kan je wat je hebt gesport weer helemaal aanvullen, natuurlijk het best via de gezonde weg.

Vier elk succes! Lees dit, wat mij betreft elke keer weer:

Wees trots op jezelf, Jij bent nu jezelf een healing aan het geven door gezonder te gaan leven.. Dat ben jij waard!

Haal een cadeautje, koop vast leuke kleding en ook alvast wat in een maatje kleiner, of haal een mooie armband of parfum..

Eerst even zelf Tanken.. kijk hoeveel je van betekenis bent voor anderen, denk aan je kinderen je partner je familie, je vrienden, je burens..

Hoe zal het zijn door dit vanaf nu jezelf dit als eerst te geven, je hierdoor nog beter van betekenis zijn voor jezelf én anderen?...

En hoe zal het zijn dat het afvallen dan vanzelf gaat?

Het gaat om Jou, Jij bent belangrijk!

Het gaat dus niet om het afvallen, wat maar een leuke bijzaak is en uiteindelijk vanzelf gaat, maar om dat JIJ aan JEZELF denkt,

En dat je aan JEZELF geeft, Op het moment dat je besluit te gaan sporten,

Doe je dit; kies leuke sport kleding uit je kast, of koop het, Leuke sport schoenen, een leuke bidon, En je bereid je voor,

Neem een IPOD of MP3 speler mee en doe een koptelefoon op, download leuke nummers, wat jou energy geeft,

Alles wat jou energy geeft als je ernaar luistert kan je op sporten.

Wanneer je de deur uit gaat, denk hieraan, je hebt eventjes tijd voor jezelf, even 1 of 2 uurtjes uit de dagelijkse sleur, en even jezelf upgraden.

Vergeet niet, Vier elk succes!

jij bent nu jezelf een healing aan het geven door gezonder te gaan leven, het is geweldig!

En het afvallen komt vanzelf!

Belangrijke aandachtspunten:

Suiker:

Bouw af met suiker tot het minimale, en definitief met zoetstoffen zoals aspartaam etc.

Deze zorgen dat je goede darmstammen om zeep worden geholpen, waar er weer slechte bacteriën voor in de plaats komen.

Zie het zo: de goede darmstammen/bacteriën, moeten de overhand krijgen en dit weten te behouden.

Wanneer je dus soms wat zoets eet, **Neem** dan bij voorkeur biologische rietsuiker,

en als je moet kiezen tussen suiker of light, is suiker beter dan light.

Hartig is beter te verteren door je lichaam als suiker.

Olie:

Bak in rijstolie. o.a Zonnebloem olie is bij verhitting giftig. en zo zijn meerdere olies dat ook, rijstolie kan hoog worden verhit zonder dat dit daardoor om word gezet in giftige stoffen.

Vermijden:

Vermijd Negatieve gedachten, Jij kan dit wel, En nee het is zeker niet onmogelijk nu je dit allemaal leest,

Het is juist Zeker wel mogelijk, Gewoon stap voor stap.

Het leuke is dan wanneer je dit maar 1x in je leven 2 weken hebt gedaan,

dit opgeslagen zit in je systeem, je kan altijd weer verder gaan!

start (weer) eventjes met de intentie en gaan met die banaan..

onder dit kopje lees je wat ik vermijd;

Vermijd permanent e621 e622 en e623. En vermijd Glucose fructose. 'high-fructose corn syrup' (HFCS)

Van mezelf ben ik erg gemakkelijk, ik wil verder ook gewoon blijven eten als ik daar behoefte aan heb,

echter om gif in mijn lichaam te hebben en op te slaan, wat zorgt dat ik allerlei klachten krijg en bovendien zeker niet ga afvallen..

lijkt me gewoon op zich al niet zo,n lekker idee..

Vermijd permanent e621 e622 en e623.

Vermijd Glucose fructose. 'high-fructose cornsyrup' (HFCS)

Vermijd zoetstoffen;

Omdat deze chemisch verworven stoffen in ZOVEEL producten is verwerkt als goedkopere oplossing voor smaakverbetering in plaats van suiker en andere duurzamere producten..

Is dit niet altijd mogelijk.

Probeer stap voor stap het een voor het ander te gaan wisselen,

Lees hier de TOP 10

[De subnamen waaronder dit word weggeschreven of eigenlijk weggesjoemeld in de ingrediëntenlijst.](#)

Dit niet altijd mogelijk te vermijden..Wees je daarom bewust van wat je hebt gegeten,

Zodat je de dag erna, weer ff kan ontgiften door die dag meer fruit en natuurproducten te eten.

Vermijd Koemelk.

Vervang dit voor geitenmelk.

Hier kun je ONLINE lezen waarom, in het kort: de vetbolletjes in koemelk van tegenwoordig, zijn zo groot, dat wij mensen dit niet kunnen verteren, dus het word opgeslagen in je lichaam met als resultaat, aankomen, traagheid, vermoeidheid, en verslijming van organen.

Omdat dit in ZOVEEL producten is verwerkt Wees dan bewust van wat je hebt gegeten, zodat je de dag erna, weer ff kan ontgiften door die dag meer fruit en natuurproducten te eten. Wanneer je een glas melk drinkt, zorg ervoor dat je dit dan niet mengt met ander eten, drink de melk op zichzelf, en zorg dat je er een uur tussen houdt, voor dat je weer wat anders eet of drinkt. bij voorkeur geitenmelk, of echte biologische melk, van dieren die kruiden eten in bergen en vrij grazen in onbespoten weiden.

Vlees:

Als je vlees eet dan iets wat rent, vliegt of zwemt.. Vlees van een koe of varken het vermijden hiervan is een goede bewuste optie, omdat alles wat Niet rent, vliegt, of zwemt, moeilijk verteert, en dus uitwegen zoekt IN je lichaam, incl alle groei hormonen dat het dier heeft binnen gekregen.

Dit niet altijd mogelijk.

Wees dan bewust van wat je hebt gegeten, zodat je de dag erna, weer ff kan ontgiften door die dag meer fruit en natuurproducten te eten.

Sojaproducten/soja.

Ga geen soja eten in plaats van vlees of melk, soja zit vol met vrouwelijke hormonen. [LEES HIER WAAROM.](#)

Opstaan:

Omdat je maag nog aan het opstarten is, heeft het de voorkeur om dit process met rust te laten tot een uur of 10,

Wil je wat eten of drinken, hou het licht of eet fruit of noten of rozijnen, met koffie of thee.

Tussen 10 uur en 14 uur kan je het best goed eten, omdat je lichaam dan nog de hele dag de tijd heeft om het te verwerken.

Verse Sinaasappelsap heeft bij mij de voorkeur omdat ik daar goede energy uit haal, welke makkelijk af te breken is door mijn lichaam, bovendien krijg ik er een boost van.

Maak je vooral Niet druk om de fruitsuikers.

wanneer je chemische suiker en voedsel gaat starten te vermijden, en vermijdt is dit juist nodig voor je lichaam.

In de plaats van al die troep, Bovendien ontgift fruit je lichaam,

Daarom start ik met fruit en eindig ik met fruit.

Chemicaliën op groente en fruit:

Daarna heeft fruit met een dikke schil de voorkeur, of biologisch fruit met een dunnere schil omdat daar de chemicaliën niet zijn ingezogen. Deze zorgen ervoor dat je goede darmstammen worden uitgeroeid door slechte darmstammen, waardoor deze chemicaliën gezellig in je lichaam gaan wonen.

Wanneer je Eet.

Eet tijden:

Ik houd dit aan: in de ochtend start ik met iets lichts,

dan tussen 10:00 en 14:00 eet ik het meest, en waar ik behoefte aan heb, doordat je lichaam

gewend raakt aan gezonde voedings stoffen kan je dit heel goed aanvoelen Wat je wilt eten, wat je nodig hebt, dit is een mooie ervaring, hieronder een plaatje:

Dan eet ik de rest van de dag weer lichtere dingen, en eindig ik met fruit.
wanneer ik savonds warm eet, eet ik dus een portie waarvan ik weet dat mijn maag dit kan verteren.

Dit is natuurlijk niet altijd mogelijk. Wees dan bewust van wat je hebt gegeten, zodat je de dag erna, weer ff kan ontgiften door die dag meer fruit en natuurproducten te eten en je gezond eten patroon weer oppakt.

Deel je maag altijd door 3

1 deel voor voedsel,
1 deel voor water,
1 deel voor lucht.

“Geen mens vult een vat erger dan zijn maag. Een paar happen zouden voor de zonen van Adam voldoende zijn om zijn rug recht te houden, maar als hij meer moet eten, laat hem dan één derde (van zijn maag) met zijn voedsel vullen, één derde met zijn drinken en laat hem één derde leeg laten om gemakkelijk te kunnen ademen.”

Eet van licht naar zwaar.

als je bijvoorbeeld fruit eet boven op vlees, of een maaltijd, Gaat het fruit in je maag gisten en rotten, dit zorgt voor maagzuur, en andere nare klachten.
eet daarom van licht naar zwaar, en het beste is als je tussen poses houdt tussen wat je eet van een uur. of anders minimaal een half uur.

Dit is natuurlijk niet altijd mogelijk. Wees dan bewust van wat je hebt gegeten, zodat je de dag erna, weer ff kan ontgiften door die dag meer fruit en natuurproducten te eten en je je gezond eten patroon weer oppakt.

Wees niet te streng:

Wees niet te streng voor jezelf, je intentie om jezelf iets te geven, je sport volhouden en het streven naar gezond eten,
Daar begint het mee.. het gaat om bewust zijn van hoe gezond het voedsel wat je eet nu daadwerkelijk is.,
En voor jezelf zorgen zoals je dat voor anderen doet.
Wil je een op maat gemaakt eet plan? Dan doen we dit samen.
Ik heb express niet alles benoemd wat je wel of niet kan eten, het gaat om dat je het belangrijkste weet, en dat je ook weet dat wanneer je hiermee begint, je al heel goed op weg bent, je kan je er altijd nog verder verdiepen.

Besef dat je in 2 weken al gewend bent aan die nieuwe gezondere leefstijl.

En vergeet niet:

Vier elk succes!

Wees trots op jezelf, jij bent nu jezelf een healing aan het geven door gezonder te gaan leven.. Dat ben jij waard!

Hoe zal het zijn door jezelf dit te geven in eerste plaats (vanaf nu), dat je hierdoor nog beter van betekenis zijn voor anderen?... En hoe zal het zijn dat het afvallen dan vanzelf gaat? En dat je dit weer door kan geven aan anderen..

Wegen:

Ik heb dit niet gedaan. omdat dit totaal niets verteld over hoeveel ik kwa gezondheid ben geupgraded, nog verteld het me dat ik van maat 46 naar 42 was gegaan, het is demotiverend en draagt voor mij totaal niks bij,

Wegen kan je het beste doen als je n aantal maten kleding kwijt bent geraakt en het nieuwe gezondere eten in je leefstijl hebt toegepast, en je er 100% op vertrouwd dat wanneer je in deze hectische tijd, er even van afwijkt, er altijd weer mee door kan gaan.

Dan is het moment daar om je evt te wegen.. als dat je dan nog iets kan schelen.

Succes!