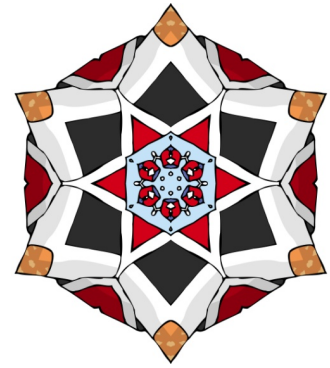


~ Gouden regels voor vitaliteit en gezondheid! ~

1. Eet rustig en met aandacht en kauw je voedsel goed.
2. Eet alleen bij een goede eetlust.
En als je genoeg gegeten hebt stop dan; het bord hoeft niet leeg...
3. Eet het liefst niet meer na 20.00 uur 's avonds!
4. Zit rechtop tijdens het eten en zorg dat je kleding niet knelt.
5. Breng variatie aan in je eetpatroon (doorbreek je eetroutine).
6. Eet verse, onbewerkte producten i.p.v. 'kant-en-klaar-voeding'.
7. Eet liefst biologisch! In ons vetweefsel worden nl.
(landbouw)giften opgeslagen!
8. Eet voldoende vezels uit groenten, (tropisch) fruit, psyllium, lijnzaad...
9. Zorg voor een goed zuur-base evenwicht.
Belangrijk!: Let er op dat je elke maaltijd iets van groenten eet!!!
10. Wees niet bang om (goed) zout te gebruiken (Keltisch zeezout, Himalaya zout).
Dus niet zoutloos koken!
11. Drink voldoende (gekookt warm) water en/of kruidenthee - geen (ijs)koude dranken!
12. Gebruik 1e kwaliteit voedingssuppletie om tekorten in de hedendaagse voeding aan te vullen.
13. Vermijd cafeïne, theïne, alcohol, nicotine, zoetstoffen en suiker en maak geen misbruik van geneesmiddelen.
14. Stop dus met het eten en drinken van alles waar suiker, glucose, fructose of zoetstof in zit.
15. Beperk koolhydraten, eet voldoende eiwitten en heilzame vetten!
Eet bij iedere maaltijd voldoende vet. (to eat fat = to lose fat!)
16. Een magnetron is sterk af te raden. Voedsel uit de magnetron is 'dood'.
17. Gebruik géén aluminium pannen of pannen met een antiaanbaklaagje. Ik kook zelf in "Crafond" pannen (een goede kwaliteit keramische pannen)
18. Vermijd zoveel mogelijk verpakkingsmateriaal, zoals plastics (ftalaten of weekmakers, BPA...)
Dus géén plastic waterflesjes!!! En liefst géén plastic om voedsel in te bewaren/vervoeren.
Vermijd voeding uit blik, gecoat met plastic (Bisfenol A = BPA)
19. Gebruik een natuurlijke deodorant en een tandpasta zonder fluoride. (natuurlijke cosmetica!)
20. Was je kleding met een natuurlijk wasmiddel en vermijd sterk reinigende chemische stoffen.
De ouderwetse soda, azijn en natriumbicarbonaat volstaan uitstekend.
21. Afwassen: spoel het sop van de vaat weg met schoon water, zodat je geen sop eet!
(is bijzonder giftig!)
22. Zorg dat je voldoende (en donker) slaapt in een goed geventileerde ruimte (raam open!)
23. Zorg dat je voldoende (in daglicht) beweegt. Liefst buiten.
24. Ventileer je huis dagelijks. Zet elke ochtend deuren en ramen tegen elkaar open.
(5 - 10 minuten) Ook in de winter!
25. Vermijd spanning, een element wat de enzymproductie afremt. Ontspan je dagelijks!
(8 uur werken - 8 uur ontspannen - 8 uur slapen)
26. Leef goed, lach veel, heb lief en tel je zegeningen...



Succes! Isabel B. van Alphen ~



DISCLAIMER

Deze informatie is met alle zorgvuldigheid samengesteld. Echter de informatie kan niet een consult of behandeling door een arts vervangen en aan de informatie kan geen diagnostische noch therapeutische waarde worden ontleend. Chi-Ori is niet aansprakelijk voor de juistheid, volledigheid of effectiviteit van de aangeboden informatie. Het gebruik van de informatie is dan ook de verantwoordelijkheid en het risico van de lezer.