

Mike Verest & Gretha Martina

Leef Bewust

lifestyle



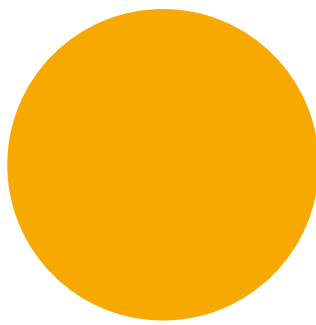
Een holistisch handboek
naar **Ultieme Gezondheid**
& Levensgeluk

Leef Bewust *lifestyle*

Een holistisch handboek
naar **Ultieme Gezondheid
& Levensgeluk**

Door Mike Verest & Gretha Martina

Alle rechten voorbehouden © Copyright 2019 - Leef Bewust Nederland
'Leef Bewust lifestyle®' is uitgebracht in een digitale en gedrukte versie door Leef Bewust Nederland. Er wordt binnen Leef Bewust Nederland nadrukkelijk gecontroleerd op schending van auteursrecht. Het is niet toegestaan dit boek te verkopen aan derden. Het is niet toegestaan de inhoud en/of opmaak te wijzigen of informatie uit dit boek op een andere wijze te gebruiken. Het is wél toegestaan delen (maximaal 100 woorden) uit dit boek te publiceren, mits de tekst wordt vergezeld van een klikbare bronvermelding naar leefbewust.nu/leefstijlboek en vermelding van de auteurs Mike Verest & Gretha Martina.



Aan de Leef Bewustzijns pionier

Allereerst bedankt dat je tijd neemt voor het lezen van dit leefstijlboek, dat nauwkeurig voor je is samengesteld en je verder zal helpen naar meer gezondheid en levensgeluk.

Leef Bewust staat gepassioneerd in dienst van jou: jij, die gezondheid en levensgeluk prioriteit nummer één hebt gemaakt in het leven.

Met unieke tools binnen de Leef Bewust Lifestyle® helpen wij je jouw zelfhelend vermogen te (her-)activeren en je leefstijl te transformeren naar een staat van Ultieme Gezondheid en Levensgeluk.

Je doet je eigen onderzoek en bent bereid je bewustzijn te verruimen. Je staart je niet blind op wat wij je vertellen, maar zoekt naar je eigen waarheid en vertrouwt op je eigen wijsheid. Dit doe je door contact te maken met jouw lichaamsbewustzijn en de signalen van je lichaam als raadgever te gebruiken.

Je weet dat voeding het meest krachtige medicijn op aarde kan zijn of de meest langzame vorm van dodelijk gif. Hoe kun je namelijk van een huis verwachten dat het 100 jaar blijft staan als je gebruik maakt van slechte bouwmaterialen? Hetzelfde geldt voor je lichaam!

Door met regelmaat te detoxen en de juiste 'bouwstenen' binnen te krijgen, creëer je een overvloed aan energie. Energie die je nodig hebt voor de alledaagse uitdagingen in het leven.



Je ziet in dat gezondheid meer is dan alleen de afwezigheid van ziekten. Werkelijke gezondheid komt tot stand door het ontwikkelen van een hogere staat van bewustzijn en het nemen van zelfregie. In deze staat van heelheid ligt de basis van alle genezing.

Zo kom je niet alleen fysiek in balans, maar ook emotioneel, mentaal en spiritueel. Deze holistische benadering geeft een nieuwe definitie aan het woord 'succes'.

Succes is voor jou gezond, tevreden en gelukkig zijn. Al het andere doet er niet toe, want jij voelt dat je een unieke expressie van het universum bent. Iets heeft gewild dat jij hier bent, NU, op dit moment. Daarom zeg jij 'JA' tegen het leven en ben je bereid je volledige potentieel te omarmen.

Je bent je ervan bewust dat jouw blauwdruk, jouw missie, tot volledige uiting komt wanneer je lichaam, geest en ziel in balans zijn. Je beseft dat de positieve verandering die je wilt zien in de wereld bij jouzelf begint.

Om deze reden leef je bewust en kies je ervoor voluit te leven in een sterk en gezond lichaam,

“Bereik een staat van Ultieme Gezondheid & Levensgeluk.”



waarbij het denken in dienst staat van het hart.

We moedigen je aan om onze boodschap te gebruiken voor het ontwaken van een staat van ultieme gezondheid en levensgeluk.

Samen kunnen we Nederland het Gezondste Land ter Wereld maken en een verlichte samenleving creëren; vrij van ziekten, mentale stress en onverwerkte emoties.

We wensen je veel plezier toe bij het lezen van dit Leefstijl Transformatie Handboek. Laat je inspireren en weet dat je altijd welkom bent binnen onze community in de Leef Bewust Lifestyle®.

Dit pad van leefstijltransformatie loop je niet alleen, we lopen het samen!

Ons bestaansrecht, dat ben jij!

Wij Leven Bewust, en jij?

Inhoudsopgave

01 Wie is Leef Bewust?	8
02 Holistische Benadering	11
03 De 4 Niveaus van Bewustzijn	15
De Status Quo	15
Wake Up Call	15
Leefstijl Transformatie	16
De staat van Ultieme Gezondheid & Levensgeluk	17
04 Activatie van het zelfhelend vermogen	19
Placebo-effect	20
Nocebo-effect	20
Epi-genetica	22
Hogere staat van bewustzijn	24
05 Ontgiften: fysieke en emotionele detox	25
Elimineer gifstoffen	26
Waarom een detox op emotioneel niveau bevrijding geeft	29
De taal van het lichaam gebruiken om te genezen	31
06 De helende kracht van vasten op lichaam en ziel	33
Reset je immuunsysteem	34
Waarom vasten zo'n positieve impact heeft op ons lichaam	35
De taal van het lichaam gebruiken om te genezen	35
07 OERvoeding: voeding met eeuwigheidswaarde	37

Het lichaam als raadgever	37
Stressor-food	39
Structure-food	39
Eten zoals de natuur het bedoeld heeft.....	41
08 Waarom mindful eten je gezondheid bepaald	44
Bewust zijn van emotionele en fysieke signalen wanneer je eet ...	44
Niet vullen maar voeden	45
De voordelen van mindful eten op een rij	46
09 Beweeg zoals je voorouders voor maximale gezondheid	48
10 De versterkende werking van ademhaling met meditatie	51
Het belang van een goede ademhaling	51
De verlichtende kracht van meditatie begrijpen	55
Hoe leer je mediteren?	57
Een meditatie voor beginners.....	58
Synergie tussen ademhaling en meditatie	60
11 Volg je hart, want dat klopt	62
12 De bouwstenen van Leefstijl Transformatie	65
Integrale holistische aanpak	65
Leef Bewust Lifestyle Programma®	68
Colofon	73



01 Wie is Leef Bewust?

Wij zijn Mike Verest & Gretha Adriana Martina, eigenaren van Leef Bewust Nederland. We verdiepen ons al ruim tien jaar in holistische gezondheid en voeding. Naast Leef Bewust zijn reizen en spiritualiteit onze grootste passies en drijfveren in het leven.

We leerden elkaar kennen in 2006 en hebben sindsdien als hartstochtelijk koppel veel meegemaakt en beleefd. In 2016 besloten we ons tienjarig samenzijn te vieren door alles achter ons te laten en met niets meer dan een backpack de wereld over te reizen. Op 11/11 van datzelfde jaar spraken we in de Sacred Valley van Peru het ja-woord naar elkaar uit, gevolgd door een Sjamanistische verbintenis vanuit onvoorwaardelijke liefde.

Onze visie

“Wij gaan voor een verlichte samenleving waarbin mensen zelfregie nemen over hun gezondheid & levensgeluk; vrij van ziekten, stress en onverwerkte emoties.”



Leef Bewust feiten:

- In augustus 2012 is de blog van Leef Bewust gestart.
- In 2016 is het eerste boek gelanceerd: de best-seller “OERvoeding” door Mike Verest.
- In 2017 vond de eerste Detox Intensive Retreat plaats in Frankrijk.
- Begin 2018 openden de deuren van de online Leef Bewust Lifestyle®: een ervaringsgerichte gezondheidsschool met inmiddels 500+ members.

Anno nu leven we nog altijd als nomaden. Samen hebben we meer dan 40 landen doorkruist om uit eerste hand over Oosterse wijsheid, natuurlijke geneeswijzen, sjamanisme en internationaal erkende gezondheidsautoriteiten te leren.

Ons leven staat volledig in het teken van het tot uiting brengen van ons hoogste potentieel en het doorvertalen van onze levensinzichten en ervaringen naar Leef Bewust Nederland.

We bereiken meer dan twee miljoen bezoekers per maand via onze website en social media kanalen. Met onze events, memberships, diensten en producten helpen we duizenden mensen per jaar verder op weg naar meer gezondheid en levensgeluk.

A photograph of a smiling couple against a teal background. A large orange circle is overlaid on the image, containing the text 'Samen maken we Nederland het Gezondste Land ter wereld.' The woman on the left has curly hair and is wearing a white sleeveless top. The man on the right is wearing a white button-down shirt and has his arm around her shoulder. A small white dot is located at the bottom center of the orange circle.

Samen maken we
Nederland het
Gezondste Land ter
wereld.



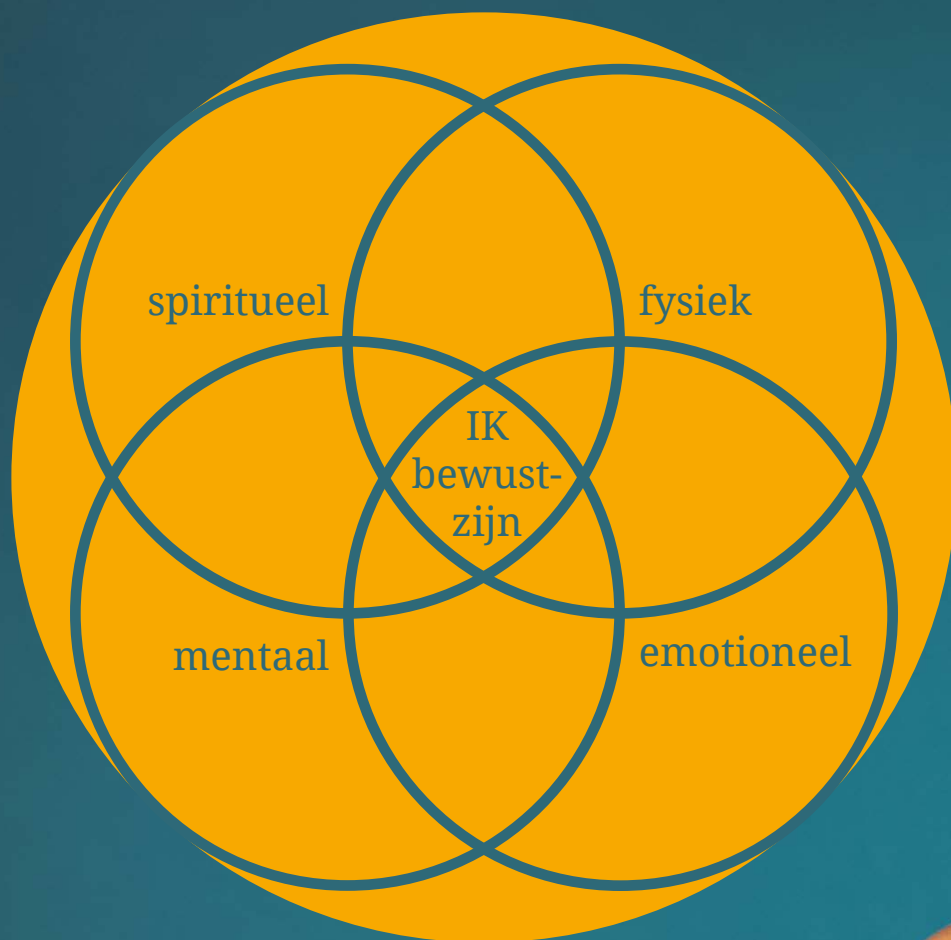
02 Holistische Benadering

Voordat we dieper ingaan op de praktische stappen van leefstijl transformatie, willen we eerst het fundament neerleggen. Het fundament van dit boek is de Leef Bewust Lifestyle®. De Leef Bewust Lifestyle® heeft een holistische benadering als vertrekpunt, waarbij vier aspecten van welzijn in ogenschouw worden genomen: het fysieke, het emotionele, het mentale en het spirituele.

Holistisch leven kan losjes gedefinieerd worden als een levensstijl die ons niet alleen fysiek voedt, maar ook in geest en ziel. Het unieke aan deze manier van leven is dat je alles als één geheel bekijkt.

Je beschouwt ziekte bijvoorbeeld niet als iets puur fysieks, maar neemt het totale plaatje waar: zo kan de achtergrond van de ziekte emotioneel of psychologisch zijn. Omdat je de omstandigheden en omgeving volledig observeert en er daarnaast voor kiest je lichaam te genezen met natuurlijke remedies en interventies, ben je door een holistische levensstijl beter voorbereid op uitdagingen. Je doorziet dat er verschillende manieren zijn om de behandeling van een ziekte, klacht of gewenste groei te benaderen.

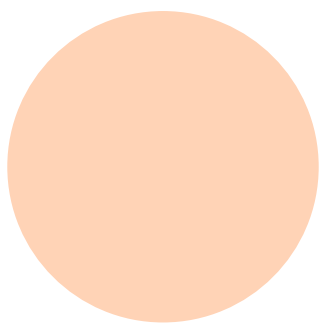
Bovendien verschijnt, wanneer je holistisch leeft, iedere nieuwe dag op een manier die overeenkomt met je diepste waarden en doelen. De meesten van ons begrijpen dit op een intuïtief niveau, maar het snelle tempo van ons moderne leven kan er vaak toe leiden dat we deze wijsheid niet eren. We blijven hangen in een



status quo, vooral als we drukke werknemers, ondernemers en/of ouders zijn.

Dan is het heel gemakkelijk om in slechte gewoonten te vervallen en ons werk of gezin boven onze eigen gezondheid stellen.

Wanneer we ons persoonlijk levensgeluk verwaarlozen omwille van de behoeften van anderen, brengt dat ons in een benarde positie. Als we onze passies en geliefden de zorg willen geven die ze verdienen, zullen we toch echt eerst voor onszelf moeten zorgen.



Wat een holistische levensstijl NIET is

Vaak komen cliënten naar ons toe met de misvatting dat een holistische levensstijl vooral gaat over het drinken van veel groene sapjes, de hele dag yoga beoefenen en het afwijzen van conventionele geneeskunde - maar niets is minder waar!

Als het drinken van groene smoothies je bevalt en het je helpt meer plantaardig voedsel tot je te nemen, drink ze dan vooral. Het is tevens een krachtige manier om je lichaam te detoxen. Maar als de gedachte aan het drinken van een groene smoothie spontaan je maag doet draaien, dan zijn er echt ruim voldoende andere manieren om te genieten van gezond eten en zo je lichaam te voeden.

Als het beoefenen van yoga je helpt om je mentale, spirituele en fysieke gezondheid in balans te brengen, rol dan zeker zo vaak mogelijk je mat uit en geniet van je sessies. Maar als je desinteresse voelt bij het beoefenen van yoga zou het misschien voor jou veel beter kunnen zijn om hoge intensiteit interval training (HIIT) toe te passen. Dit zorgt er net zo goed voor dat je je lichaam op een positieve en krachtige manier in beweging brengt.

Met andere woorden gaat het erom dat je open staat voor nieuwe manieren om je lijf en geest gezond te houden, deze wilt onderzoeken en bepaalt wat hierin voor jou werkt. Zo leer je stap voor stap jezelf en je lichaam beter kennen.

Het is geen dieet maar een leefstijl

Het aannemen van een holistische levensstijl is geen dieet, bevolgving of een trend. Het is een vloeiend, proactief en steeds

Ik leef *Bewust*



veranderd proces, niet iets dat je een week doet in een poging om op korte termijn resultaten te zien. Het is een levenslange bevredigende reis van keuzes maken, met als doel balans in je leven te creëren en het hoogste potentieel van gezondheid voor lichaam, geest en ziel te bereiken.

Leven vanuit een holistische benadering zorgt ervoor dat je weet wanneer en welke natuurlijke remedie gepast is om een veelvoorkomende aandoening te genezen of gewenst doel te bereiken. Niet alleen je gezondheid en welzijn zal transformeren, maar ook je persoonlijke relaties. Het maakt je liefhebbend, geduldiger en meer begripvol en je komt bewuster in het leven te staan. Een holistische levensstijl helpt je om je dromen te verwezenlijken, je hart te volgen en je missie uit te dragen.

Kortom: Leefstijl transformatie opent de weg naar een staat van ultieme gezondheid en levensgeluk. Door effectief bewezen strategieën toe te passen maak je deze eigen. Ze staan dan ook centraal binnen onze Leef Bewust Lifestyle®. We helpen je deze strategieën op een positieve en gezonde manier in jouw leven te integreren, zodat je de overstap kan maken van kennis naar werkelijk toegepaste wijsheid.

Om dit te bereiken, dien je de verschillende niveaus van bewustzijn te doorlopen. In het volgende hoofdstuk gaan we hier dieper op in.



03 De 4 Niveaus van Bewustzijn

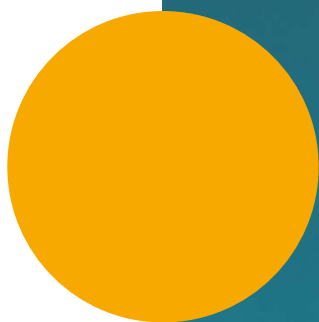
Binnen de Leef Bewust Lifestyle® hanteren we een 4-fasen model om het transformatieproces naar een staat van ultieme gezondheid en levensgeluk weer te geven. Het doorlopen van deze fasen activeert je zelfhelend vermogen en transformeert je leefstijl. Het model kenmerkt zich door 4 niveaus van bewustzijn:

De Status Quo

In de huidige maatschappij bevinden de meeste mensen zich in een slapende, reactieve toestand. Ze bekijken het leven vanuit opgelegde kaders, regels en conditioneringen en trekken de status quo niet in twijfel. Ze voelen zich vaak slachtoffer van hun omstandigheden en hebben het gevoel geleefd te worden in plaats van de regie zelf in handen te hebben.

Wake Up Call

Door inspiratie of uit noodzaak worden mensen wakker geschud door een ‘wake up call’. Ze gaan op zoek naar een betere manier van leven dan ze tot nu toe geleid hebben. Hierin ligt de potentie tot een enorme bewustzijnsverruiming. Dit is de fase waarin mensen voor het eerst met Leef Bewust in aanraking komen; wellicht herken je dit zelf ook. Deze fase wordt gekenmerkt door een periode van informatie verzamelen, zelfstudie in (holistische) gezondheid, persoonlijke ontwikkeling, (wereld)filosofie en/of psychologie en spiritualiteit.



Leefstijl Transformatie

Wanneer de roep tot leefstijltransformatie wordt beantwoord, wordt iemand een bewuste deelnemer in het verbeteren van zijn of haar eigen gezondheid en levensgeluk. Zelfregie wordt het werkwoord waarmee vernieuwende gezondheids- en levensinzichten worden geïntegreerd in het dagelijks leven. De meeste leden van onze Leef Bewust Lifestyle® bevinden zich in deze fase. Hier vindt een verschuiving in perceptie plaats: alles voelt spannend en onbekend aan, maar ook hoopvol en inspirerend. Dit is een proces dat gepaard gaat met de nodige ups en downs. Steun ervaren wanneer je door een leefstijltransformatie gaat, zorgt ervoor dat je hier met meer gemak en resultaat doorheen beweegt.

Er zijn drie aanwijzingen die aantonen dat men op de juiste weg is:

1. Toenemend gevoel van zelfvertrouwen, rust, balans en vreugde.
2. Verhoogd niveau van energie en algehele gezondheid.
3. Het gemak waarmee dromen en doelen worden vervuld.

De staat van Ultieme Gezondheid & Levensgeluk

De Leef Bewust Lifestyle® verwijdt mentale, fysieke en energetische blokkades die het bereiken van een betere gezondheid belemmeren. In deze fase is dat voelbaar en is het bewustzijn al enorm verruimd. Er vindt een belichaming plaats van alles wat er in voorgaande fasen is ondervonden. Oude thema's die omhoogkomen, kunnen als test dienen en bepalen of de transformatie volbracht is en stevig verankerd ligt.

Men gaat nu voorbij de methodiek, waarbij een overgang plaatsvindt van het aannemen van kennis naar een eigen wijsheid en weten. Op een vanzelfsprekende manier wordt contact gemaakt met de intuïtie. Men luistert naar de signalen van het lichaam, leeft vanuit het hart en handelt naar waar dat hart om vraagt of wat het nodig heeft.

Fysieke, mentale en emotionele klachten en ongemakken worden niet langer gezien als problemen, maar als kansen. Deze verkondigen een boodschap, waarbij om liefdevolle aandacht wordt gevraagd. Naarmate deze obstakels wegvallen wordt het leven gemakkelijker. Men stapt in de stroom van het leven en ervaart synchroniciteit, kleine wonderen en gelukservaringen die hen dichterbij het doel van het bestaan brengen: het leven ten volle leven!



Ultieme Gezondheid
& Levensgeluk

Het Pad van
Transformatie

Wake Up
Call

De Status
Quo

Leef Bewust Lifestyle Model



04 Activatie van het zelfhelend vermogen

We hebben je in het voorgaande hoofdstuk een overzicht gegeven van de fasen die je doorloopt wanneer je kiest voor ultieme gezondheid en levensgeluk. In de volgende hoofdstukken duiken we de diepte in en reiken we een praktische vertaalslag aan.

Om je gezondheid werkelijk te transformeren naar balans, gezondheid en homeostase, is het belangrijk om vanuit een holistische aanpak te werk te gaan.

Zoals in hoofdstuk 2 werd uitgelegd, gaat holisme ervan uit dat gezondheid bepaald wordt door de totaliteit van mens-zijn. Met andere woorden: de mens op fysiek, emotioneel, spiritueel en mentaal niveau.

Alle aspecten hebben een wisselwerking met en invloed op elkaar. Je kan bijvoorbeeld nog zo gezond eten (fysiek niveau), maar als je veel stress in je leven ervaart (mentaal niveau) en veel trauma in je lichaam hebt (emotioneel niveau) dan is gezondheid ver te zoeken.

Voor de integrale aanpak van deze vier hoekstenen van mens-zijn, dien je je allereerst bewust te zijn van het geweldig zelfhelend vermogen van je lichaam.

Placebo-effect

Een vraag die we vaak krijgen: *“Kan ik genezen zonder farmaceutische medicijnen?”*. Het antwoord hierop is *“natuurlijk kan dat!”*. Zodra je de informatie die we in dit hoofdstuk behandelen goed begrijpt, heb je de farmaceutische industrie totaal niet nodig!

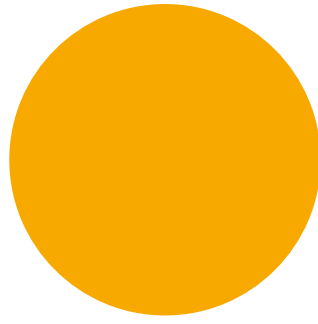
Dit is wellicht de meest waardevolle informatie die we met je kunnen delen. Een situatieschets: Wij vertellen je dat een bepaalde farmaceutische pil krachtig is en zeer helend werkt. Jij neemt deze in en vervolgens genees je hierdoor. Later kom je erachter dat het slechts een suikerpil was. Hoe kan dit?

Wellicht heb je wel eens gehoord van het placebo-effect. Dit houdt in dat je niet genezen bent door de pil, maar dat je genezen bent door het GELOOF in de pil.

Uit onderzoek blijkt dat bij minstens 30% van alle medische interventies heling plaats vindt door het placebo-effect! Verdiep je eens in het werk van Dr. Bruce Lipton en Joe Dispenza, beiden hebben hier ontzettend veel wetenschappelijk onderbouwde artikelen over geschreven.

Nocebo-effect

Het placebo-effect is dus helder: vriend en vijand zijn het erover eens dat het bestaat en de werking is daarnaast ook wetenschappelijk aangetoond. Maar als dit het effect kan zijn van positief denken, hoe zit het dan met negatieve gedachten?



Deze zijn net zo krachtig, maar dan in de tegenovergestelde richting. Dit noemt men in wetenschappelijke termen het ‘nocebo-effect’.

Negatief denken kan letterlijk ziekten creëren en je kan er zelfs dood aan gaan. Zo krachtig is onze geest en de invloed hiervan op onze biologie en daarmee de omgeving van onze cellen. Als jij gelooft dat je dood zal gaan, kun je dood gaan omdat je hierin gelooft. Dus we dienen hier heel voorzichtig mee te zijn.

Een psycholoog zal je hetzelfde vertellen: 70% van al onze gedachten zijn negatief en daarnaast ook nog eens herhalend. Tel dit op bij het feit dat gedachten -positief of negatief- een direct effect hebben op ons lichaam en je kunt met deze kennis nog maar één conclusie trekken: het is tijd om echt wakker te worden! Want wist je dat negatieve gedachten zich manifesteren als een negatieve levenservaring? Met alle gevolgen van dien.

Maar dat betekent dus ook dat positieve gedachten hetzelfde effect hebben op jouw welzijn. En dat maakt de kracht van het zelfhelend vermogen zo bijster interessant.

Epi-genetica

Epi-genetica is de wetenschap dat genen aan- en uitgeschakeld kunnen worden door omgevingsfactoren en leefstijl. Dit heeft aangetoond dat we met betrekking tot ziekten zoals kanker, hart- en vaatziekten, diabetes etc. niet overgeleverd zijn aan de goden. Onze genen zijn namelijk niet leidend, ze zijn volgend.

Dit betekent dat de schoonheid of toxiciteit van onze omgeving bepaalt of onze genen de juiste expressie vinden of niet. In een omgeving vol met toxines, slecht voedsel en negatieve gedachten zal de expressie van onze genen leiden tot ziekten.

Creëer jij een omgeving vol met pure voedingsstoffen, verzamel je liefdevolle mensen om je heen die je ondersteunen en heb jij je brein zo geprogrammeerd dat je meer positieve dan negatieve gedachten hebt, dan zal de expressie van jouw genen leiden tot gezondheid en harmonie.

Deze informatie zal je echter meestal niet van je arts te horen krijgen. Waarom niet? Omdat de farmaceutische bedrijven, met hun gigantische bergen geld, het curriculum bepalen voor wat een dokter leert tijdens zijn medische opleiding. Denk je dat ze geïnteresseerd zijn in iets wat hen niets oplevert? Natuurlijk niet!

Dat is ook de reden waarom deze bedrijven vaak verkiezen om onderzoeken, waarin mensen goed reageren op het placebo-effect, niet te publiceren. Daarmee maken ze het makkelijker hun eigen medicijnen te laten goedkeuren.

Farmaceutische medicijnen
doden elk jaar **300.000**
mensen. Waar zijn we met
zijn allen toch mee bezig?



Als meer mensen toegang zouden hebben tot deze informatie, waren farmaceutische bedrijven lang niet meer zo machtig. Wij hebben meer controle over onze gezondheid en welzijn dan deze bedrijven ons willen laten denken.

We weten misschien niet altijd waarom we een bepaalde aandoening, klacht of ziekte hebben en het wegschrijven aan enkel negatieve gedachten of slechte voeding is wat kort door de bocht. Maar het veld van de epi-genetica laat ons zien dat we zelf het vermogen hebben om ELKE ziekte te genezen, juist omdat ons bewustzijn zo enorm krachtig is.

Hogere staat van bewustzijn

Wanneer we ons bewustzijn verruimen, verschuift ook ons energiepatroon en verandert onze biologie (de staat van ons lichaam) in diezelfde pas mee. Bewustzijnstoestanden van liefde en dankbaarheid zijn in verband gebracht met gezondheid en genezing.

Meer negatieve bewustzijnstoestanden, zoals angst en boosheid, blijken op hun beurt gecorreleerd te zijn met ongemak en zijn energetisch veel chaotischer. Dus laten we onszelf vooral niet afstraffen voor de huidige toestand van ons lichaam, want dit zal alleen maar extra chaotische energie opleveren.

We kunnen wel leren om constructieve en positieve gedachten in ons leven toe te laten, zodat de energie en de uitwerking hiervan op ons lichaam zich aanpast en zo bijdraagt aan een goede gezondheid, mooie harmonie en krachtige levensenergie. Daar ligt binnen de Leef Bewust Lifestyle® de focus. In combinatie met geneeskrachtige voeding en emotionele stabiliteit in ons leven, zullen we een staat van ultieme gezondheid en levensgeluk ervaren.

Met deze basiskennis in het achterhoofd, start je jouw leefstijltransformatie met het zuiveren van je lichaam en geest met behulp van een effectieve detox. In het volgende hoofdstuk gaan we hier dieper op in.



05 Ontgiften: fysieke en emotionele detox

Tegenwoordig ontstaan veel ziekten door twee hardnekkige oorzaken: een tekort aan voedingsstoffen en een teveel aan gifstoffen. Veel mensen snappen wel dat je, om fysieke progressie te kunnen maken, gezonder moet gaan eten. Maar als de cellen vol zitten met gifstoffen, dan zijn ze niet in staat om de voedingsstoffen uit deze gezonde voeding op te nemen.

Ons credo is dan ook altijd: ‘je bent zo gezond als je voedingsstoffen kunt opnemen’. Zonder opname geen gezondheid. Niet alleen de omgeving van de cellen heeft hier invloed op; ook de darmen spelen een zeer belangrijke rol. Veel voedingsstoffen worden vanuit hier opgenomen om de bloedbaan in te komen. Als de darmen ontstoken of geconstipeerd zijn, zullen ze maar weinig voedingsstoffen opnemen.

Daarnaast bevindt ongeveer 80% van je immuunsysteem zich in de darmen, dus je begrijpt hoe belangrijk het is om deze gezond te maken en te houden. Vandaar dat het van groot belang is om periodiek een effectieve detox te ondergaan. Denk je nu: “Detoxen? Onnodig, mijn lichaam kan zich prima zelf ontgiften”? Dat klopt! Maar dan moet het wel in staat zijn óm te ontgiften.

Je bent zo gezond als je
voedingsstoffen kunt opnemen.

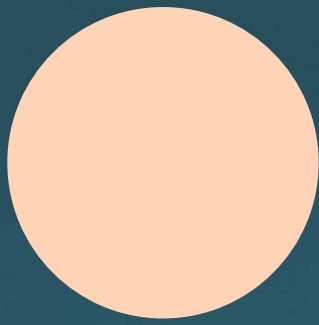
Elimineer gifstoffen

Feit is dat we meer dan ooit worden blootgesteld aan gifstoffen. Ze bevinden zich werkelijk overal om ons heen. Niet voor niets telt Nederland meer dan vijf miljoen chronisch zieke mensen: dit komt echt niet alleen door ongezond eten.

Denk aan gifstoffen in de lucht (fijnstof, chemtrails, pesticiden en uitlaatgassen), gifstoffen in ons eten (kunstmatige zoetstoffen, smaakstoffen, suiker, glucosestroop, hormonen, nanoplastic deeltjes, antibiotica, groeihormonen etc.) en gifstoffen in ons water (medicijnresten, industriële chemicaliën, bestrijdingsmiddelen, microplastics, nanodeeltjes, drugsafval).

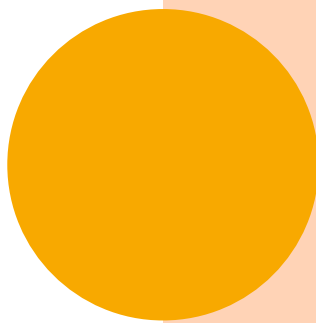
Alsof dit nog niet genoeg is, krijgen we nog bergen aan gifstoffen binnen door schoonmaakproducten, badproducten, shampoo's, tandpasta, cosmetica, handzeppen, etc. De lijst is eindeloos!

Dit alles maakt wel duidelijk dat het vijf voor twaalf is. Onze gezondheid staat op het spel. We worden misschien steeds ouder, maar we worden daarbij ook steeds jonger ziek. We leven dus in feite niet langer, maar we over-leven langer.



*Het gaat om het
leven in je jaren in
plaats van de jaren
in je leven.*





En zou het niet juist mogen gaan om het leven in je jaren in plaats van de jaren in je leven?

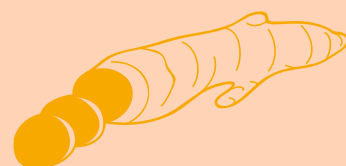
Een fysieke detox is dus erg belangrijk om je lichaam periodiek te ontdoen van deze ballast aan gifstoffen. Hiervoor hoef je echt geen dure potjes, poedertjes en drankjes aan te schaffen. Met slechts een paar natuurlijke middelen ben je in staat om je lichaam elke dag een handje te helpen bij de natuurlijke ontgiftingsmechanismen van je lever. De ervaringen en positieve resultaten van onze zeer gewaardeerde Detox Challenge en Detox Plus Programma laten zien dat een leefstijl transformatie begint met een effectieve detox. Hier alvast een krachtige tip!

Tip:

Drink elke dag de bekende Morning Detox Drank (MDD).

Doe het sap van een halve citroen in een glas en mix dit met één eetlepel troebele appelazijn. Voeg hieraan een mespunt baking soda (let op: géén bakpoeder) toe en roer dit goed met elkaar. Vul het glas voor 2/3e met koud water en vul aan met kokend water zodat je MDD lauwwarm is.

Dit drankje zorgt voor een sterke ontgifting in de ochtend en hydrateert je lichaam en cellen. Perfect om je dag mee te beginnen! Drink het binnen een half uur na het opstaan. De ontlasting wordt hiermee op gang gebracht en je maag wordt klaar gemaakt voor de vertering van voedsel.



Waarom een detox op emotioneel niveau bevrijding geeft

Niet alleen de fysieke laag heeft periodiek een ontgifting nodig, dat geldt net zo goed voor de emotionele laag.

Onverwerkte emoties zijn als spanning opgeslagen in het bindweefsel, de organen en zelfs de botten. Lang voor de moderne neurowetenschap dat kon demonstreren met MRI's en scans, toonde Wilhem Reich proefondervindelijk aan dat lichaam en geest één onverbreekelijk geheel vormen. Hierbij beïnvloedt niet alleen de geest het lichaam, maar is ook het omgekeerde het geval: het lichaam beïnvloedt de mentale en emotionele staat.

Verder onderzoek leidde hem tot de ontdekking dat dit allemaal te maken had met het autonome zenuwstelsel, ook wel het vegetatieve of onwillekeurige zenuwstelsel genoemd. Het bestaat uit twee delen: een sympatisch en een parasympatisch deel. Chronische spanning en pijn zijn terug te leiden tot het niet meer spontaan kunnen reguleren van het sympathische zenuwstelsel. Dit is het deel dat actief is wanneer het lichaam in actie moet komen: vechten of vluchten. Daar waar het sympathische zenuwstelsel leidt tot spanning, werkt het parasympatische deel juist als het lichaam in rust is. Het heeft te maken met ontspanning en expansie. De natuurlijke stroom van de levensenergie in het lichaam wordt als plezierig ervaren en dit identificeren we als vitaal, levendig.

De chronische weerstand die je in je draagt is de belangrijkste oorzaak van disharmonie. Waarom? Omdat bij weerstand tegen de intelligente levensenergie ook het zelforganiserend vermogen van

Sympathisch versus parasympatisch zenuwstelsel

Sympathisch 'gaspedaal'

Je lichaam wordt actief



alert

lever geeft suiker af
zweetklieren actief (afkoeling)
bloedstolling
stress-systeem in actie
hartslag en bloeddruk stijgen
buik- en blaaspieren trekken samen
arm- en beenspieren gespannen

Parasympatische 'accu-lader'

Je lichaam komt tot rust

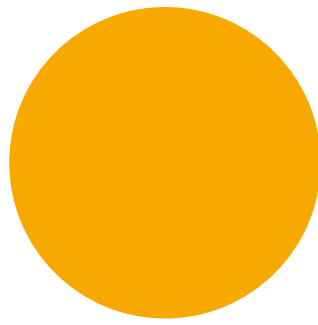


ademhaling normaal
zweten stopt
spierspanning daalt
herstelsysteem in actie
hartslag en bloeddruk nemen af
voedsel wordt weer verteerd

het lichaam met grote sprongen afneemt.

Het belangrijkste is dus om geen weerstand te bieden aan de emoties die zich in ons lichaam aandienen. Vanuit weerstand gooien we namelijk nog eens een extra laag bovenop hetgeen wat zich wil aandienen. Laat het zijn, omarm het, maar houd er niet aan vast.

Iets wat helemaal geaccepteerd wordt en er zonder weerstand mag zijn, dat wordt gezien, doorvoeld en gaat weer. Dat is de wet van de vergankelijkheid. Alles komt en gaat. Het is onze geest die bij weerstand zolang mogelijk vast blijft houden. Maar waarom zou je willen vasthouden aan pijn en verdriet? Het antwoord is simpel. Het is wellicht pijn en verdriet, maar daarnaast is het ook bekend en comfortabel. Het is dus eigenlijk een vriend geworden waar je



altijd op kunt rekenen. Stel dat deze opeens weg is? Gelukkig zijn er meerdere krachtige technieken om emotionele ballast los te laten. Detoxen is daar één van. Met de nodige detox-ervaring gaan we binnen de Leef Bewust Lifestyle® nog een stap verder door het toepassen van bio-energetica.

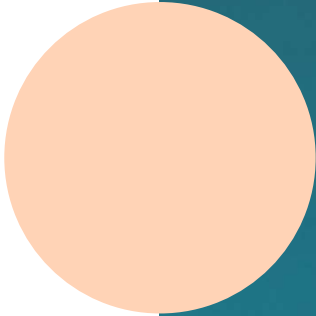
De taal van het lichaam gebruiken om te genezen

Bio-energetica heeft als uitgangspunt dat negatieve ervaringen en stress in het lichaam worden opgeslagen in de vorm van spierspanning. Het is een bewegingstechniek die enorm effectief is om hier vrij van te komen. De verschillende lichaamsposities zijn specifiek ontworpen om ‘vasthoud-patronen’ los te maken van de huid en het spierstelsel van het lichaam.

Deze ‘vasthoud-patronen’ zijn plekken in het zenuwstelsel en spieren die volledig vast zitten. Deze staan onder chronische spanning, waar vaak ook emoties en trauma liggen opgeslagen.

Zo is bio-energetica, hoewel het op het eerste gezicht lijkt op yoga, pilates of een sportschooltraining, eigenlijk radicaal anders. Er zijn honderden verschillende bio-energetische oefeningen, die over het hele lichaam spanning losmaken en weer leven terugbrengen naar dode plekken (waarvan we ons niet meer ten volle bewust zijn en die we niet meer ervaren) in het spierstelsel.

Soms zijn het emoties die er al jaren zitten. Opgeslagen woede en verdriet vanuit de kindertijd, mishandeling, verwaarlozing, misbruik, maar vaak ook niet geuite vreugde en speelsheid. Diep in je onderbewustzijn zitten gegarandeerd nog tranen, pijn



De vraag is:

*Durf je jezelf
over te geven
aan de vrije
expressie van
je ziel?*

en verdriet. Maar daarnaast ook vreugde en plezier wat aangeraakt wil worden. Dit alles vrij laten stromen door het kind in jezelf uit te nodigen te dansen, schreeuwen, lachen en huilen geeft zoveel vrijheid. Wanneer hier in een veilige omgeving ruimte aan wordt gegeven, zorgt dit voor een enorme verlichting.



06 De helende kracht van vasten op lichaam en ziel

Vasten is een eeuwenoude traditie en is zowel een religieuze als spirituele beoefening. Nogal wat mensen denken dat het een ongezonde en zelfs gevaarlijke bezigheid is, maar er is veel wetenschappelijk onderzoek gedaan waaruit het tegendeel blijkt.

Vasten is een constant onderdeel geweest van de evolutie van de mens. Intermittent Fasting (afgekort IF), waarbij je je eettijd beperkt tot een venster van meestal tussen acht en tien uur tijd, heeft bewezen veel gezondheidsvoordelen.

Onze vroege voorouders hadden niet altijd toegang tot voedsel. Ze aten wanneer er eten voorhanden was en ze vastten, onvrijwillig, als dat niet zo was. Voor dieren in het wild geldt datzelfde: die eten niet elke dag ontbijt, lunch en diner. Ze eten zichzelf vol wanneer ze een prooi hebben gevangen, maar tussen hun vangsten door zitten periodes waarin ze helemaal niets eten.

Dit zie je vooral bij absolute carnivoren, die enkel vlees eten. Katachtigen kunnen na één maaltijd met gemak een week zonder eten. Echter, herbivoren die volledig plantaardig eten, moeten de hele dag grazen en eten om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen.



Reset je immuunsysteem

Reset je immuunsysteem

Drie dagen vasten geeft je hele immuunsysteem een reset. Valter Longo, professor in gerontologie en biologische wetenschappen aan de Universiteit van Californië, heeft laten zien dat een periode van vasten een regeneratieve schakelaar omzet. Hoe geweldig is dat? Vasten is iets dat iedereen met een beetje onderzoek gemakkelijk kan doen. En beter nog: het kost niets!

Volgens Longo heeft zijn onderzoek aangetoond dat vasten het lichaam zelfs kan helpen bij het produceren van een nieuw immuunsysteem.

Zoals hij het zelf uitlegt:

“Vasten geeft de stamcellen ‘toestemming’ om door te gaan en te beginnen met het verspreiden en herbouwen van het hele systeem. En het goede nieuws is dat het lichaam de delen die mogelijk beschadigd of oud zijn, de inefficiënte delen, verwijdert. Als je nu begint met een systeem dat zwaar beschadigd is door chemotherapie of veroudering, kunnen diverse vast-cycli letterlijk een geheel nieuw immuunsysteem genereren.”

Waarom vasten zo'n positieve impact heeft op ons lichaam

Vasten dwingt het lichaam niet alleen energie te halen uit de eigen voorraden glucose en vet, maar breekt ook een groot deel van de witte bloedcellen af. Tijdens elke vast-cyclus veroorzaakt de uitputting van witte bloedcellen een op stamcellen gebaseerde regeneratie van nieuwe immuunsysteem-cellen.

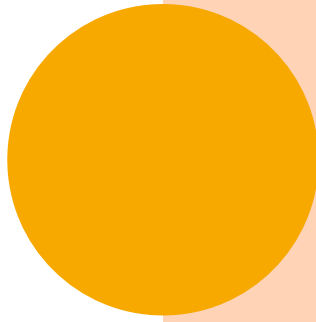
Naast deze hernieuwing van het immuunsysteem zorgt vasten ook voor een verlaging van groeihormoon IGF-1, dat gekoppeld is aan veroudering, tumorprogressie en het risico op kanker.

Wanneer je lichaam zonder eten komt te zitten, probeert het systeem energie te besparen. Eén van de dingen die het dan kan doen, is het opruimen en hernieuwen van verouderde en beschadigde immuuncellen.

De taal van het lichaam gebruiken om te genezen

We zouden niemand aanraden om zomaar even drie dagen te watervasten (waarbij zoals de naam al doet vermoeden enkel water wordt gedronken). Toch zijn er veel mogelijkheden om een milde vorm van vasten, zoals Intermittent Fasting, dagelijks of wekelijks op een eenvoudige manier te beoefenen.

Er zijn heel veel verschillende manieren om IF toe te passen, dus het is echt zaak om voor jezelf uit te zoeken welke methode het beste voor jou werkt en welke het beste blijvend te integreren is in jouw leven.



Het is werkelijk het goedkoopste én meest krachtige hulpmiddel dat je kunt inzetten voor een betere gezondheid, een verantwoord gewicht en een ijzersterk immuunsysteem. Wij zijn groot fan!

Tips:

Als je slaapt, vast je. Probeer dit eens te verlengen door je eerstvolgende maaltijd uit te stellen. Hierdoor heeft je lichaam meer tijd om te ontgiften, vet te verbranden en je immuunsysteem te versterken.

Eet ALLEEN wanneer je honger hebt, nooit omdat het 'tijd' is om te eten. Ontdek zelf wat dat met je geest en lijf doet; duizenden mensen zijn je al succesvol voorgegaan.



07 OERvoeding: voeding met eeuwigheidswaarde

Je weet nu hoe belangrijk het is om je lichaam periodiek te ontdoen van gifstoffen en wat de kracht is van ‘niet-eten’, oftewel vasten. Maar hoe zit het met wat je wél eet? Voeding kan het meest krachtige natuurlijke medicijn zijn of de meest langzame vorm van gif, afhankelijk van wat je eet en binnenkrijgt. Vandaar dat wij 100% achter het eten van OERvoeding staan en dit zelf ook belichamen. Hierover vertellen we je meer in dit hoofdstuk.

Veel mensen vragen ons: “Hoe weten jullie nu zeker dat OERvoeding voor mij de juiste methode is? Iedereen roept wat anders, zijn er niet meerdere wegen naar Rome?” Dat weten we niet zeker, en ja, die zijn er. Er bestaat geen perfect eetpatroon dat voor iedereen werkt. Waar het vooral om gaat, is dat je naar je eigen lichaam luistert en dat je jezelf niet vastzet in dogma, geloof of ethische overtuigingen over wat je wel of niet zou moeten eten.

Het lichaam als raadgever

Je lichaam is zo’n bijzonder intelligent organisme, het weet prima wat het nodig heeft. Dieren die vrij in de natuur leven hebben ook geen diëtist of voedingswetenschapper nodig om ze te vertellen dat ze wat minder vlees moeten eten, en misschien wat meer water moeten drinken. Ons intellect is een enorme zegen, maar zit ons vaak ook enorm in de weg.

Verschillende
perioden in je
leven vragen om
verschillende
voedingsstoffen.

Historisch, anatomisch en evolutionair onderzoek laat in ieder geval zien dat we gedurende de gehele menselijke evolutie zowel plantaardig als dierlijk voedsel tot ons hebben genomen. Tijdens de ijstijden waren dit voornamelijk dierlijke eiwitten en vetten, omdat planten simpelweg niet voorhanden waren. Dit zien we ook terug in historische grottekeningen. Je ziet daarop onze voorouders op kuddes dieren jagen.

Wanneer je volledig afgestemd bent op de signalen van je lichaam kun je helder aanvoelen wat het van tijd tot tijd nodig heeft. Soms kan dit een periode volledig plantaardige voeding zijn en andere perioden voornamelijk dierlijke voeding van goede kwaliteit.

Stressor-food

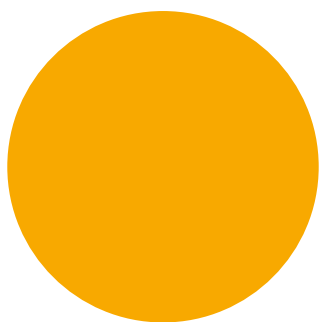
Plantaardige voeding is in staat je lichaam te ontgiften; het is een goede reiniger. Daarnaast wordt het ook wel ‘stressor-food’ genoemd, want het bezorgt je immuunsysteem stress. Nu denk je hierbij waarschijnlijk direct dat je dit juist zou moeten vermijden, maar het tegendeel is waar. Vergelijk het met krachttraining: trainen met gewichten breekt je spieren af, maar tijdens de herstelfase komt het spierweefsel juist sterker terug.

Structure-food

Dierlijk voedsel is in staat je lichaam op te bouwen en dus te versterken. Niet voor niets worden aminozuren -die gemaakt worden uit eiwitten- de bouwstenen voor je hormonen genoemd. Dierlijke voeding wordt daarom ook wel ‘structure-food’ genoemd. Het brengt structuur aan in je lichaam. Het helpt bij het bouwen van nieuwe cellen, laat cellen met elkaar communiceren en creëert de juiste hormonen om je lichaam goed te laten functioneren.

Je ziet hier dus het belang van zowel dierlijke- als plantaardige voeding. Toch zijn er veel tegenstrijdige adviezen over wat goed voor je is. Gelukkig bestaat er een objectieve meetlat waarlangs je zowel onze woorden als die van anderen kunt leggen, zodat er hierover geen twijfel of verwarring hoeft te bestaan.

Hierbij dient er gekeken te worden naar het voedsel waar het menselijk lichaam evolutionair op ingesteld is.



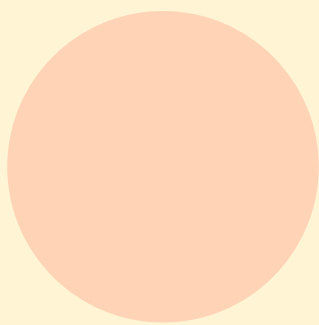
Regel
nummer één:
neem nooit
gezondheidsadvies
aan van iemand
die zelf niet
gezond is.

Oftewel: bestaat er een
eeuwenlange historie en
traditie van consumptie van
bepaalde voedingsmiddelen
en zijn deze aantoonbaar
bevorderlijk geweest voor de
gezondheid, vruchtbaarheid en
voortplanting van de mens?

De Amerikaanse onderzoeker
Weston Price bestudeerde
wereldwijd volkeren die
een overgeleverde traditie
vertegenwoordigden van
voedingswijsheden van vele
duizenden jaren.

Onze stelling is als volgt:

*“Benoem één volk dat vijf
achtereenvolgende generaties
op hetzelfde voedingspatroon
in goede gezondheid verkeert
en we geloven dat dit soort eten
heilzaam is.”*



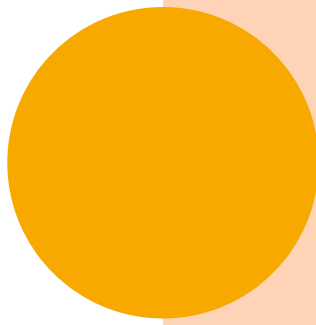
Houd je niet vast aan wat zowel de reguliere als alternatieve ‘deskundigen’ je pakweg de laatste zestig jaar hebben wijsgemaakt over voeding. Luister bijvoorbeeld niet naar diëtistes met overgewicht, naar uitgemergelde rauwe veganisten of naar dichtgeslibde aanhangers van een carnivoordieet.

We moeten weer leren kijken naar de voeding die ons vele honderden en zelfs duizenden jaren in goede gezondheid in leven heeft gehouden. Het gaat om voeding met eeuwigheidswaarde. Vandaar dat de Leef Bewust Lifestyle® uitleg en advies geeft én begeleiding biedt op het gebied van OERvoeding.

Eten zoals de natuur het bedoeld heeft

Ver voor de tijd dat er wetenschappelijk onderzoek bestond, leefden mensen in contact met de natuur en voelden ze zelf aan welke voeding goed en nodig was.

Weston Price is in zijn studies naar natuurvolkeren geen enkele beschaving tegengekomen waarin volledig plantaardig gegeten werd. Dat was voor Price een verrassing, aangezien hij voorafgaand aan zijn onderzoek veronderstelde dat juist de vegetariërs het gezondst zouden zijn.



In zijn eigen woorden:

“Het is van belang dat ik tot op heden geen enkele groep onder de primitieve rassen heb evonden die uitstekende lichamen ontwikkelde en onderhield door volledig van plantaardig voedsel te leven. Een aantal groepen probeert dit te doen en mislukt hier duidelijk in.”

Door je voedingspatroon aan te passen met behulp van richtlijnen die eeuwigheidswaarde hebben, ben je in staat om je lichaam weer in balans te brengen. Dit lezen we ook terug in de succesverhalen van onze members, 1 zoals het verhaal van John:



John Lucassen

Ik ben zelf het voorbeeld. Na constatering van diabetes type 2 en daarbij hartproblemen (twee stents gekregen) en ook nog oogproblemen. 2 jaar geleden nog 10 medicijnen slikken. Ben deze eetwijze gaan volgen...want voor mij is dit geen dieet (dieeten werken niet). Situatie nu...geen diabeet meer. Geen hartpatiënt meer. Geen medicijnen meer. Welk bewijs moet men nog hebben?



7 w. [Vind ik leuk](#)

[Beantwoorden](#) [Chatbericht](#)



Breng je lichaam in *balans*

Door het eten van weinig (en daarbij ook te kiezen voor onbewerkte) koolhydraten en veel gezonde vetten komt het lichaam makkelijker in vetverbranding, krijg je meer energie en bouw je aan een ijzersterk immuunsysteem.

Voeding met eeuwigheidswaarde is dus essentieel, maar er is meer wat op dit gebied belangrijk is voor je gezondheid. In het volgende hoofdstuk vertellen we je daar alles over.



08 Waarom mindful eten je gezondheid bepaalt

Gezondheid gaat niet alleen om WAT je eet, maar ook om HOE en WANNEER je eet. Het ‘wanneer’ hebben we al behandeld in het hoofdstuk over vasten, maar het ‘hoe’ is een heel ander terrein.

Mindful eten is eten met aandacht en intentie. Het gaat hierbij niet zo zeer over langzaam eten of eten zonder afleiding, maar het omvat het complete proces van eten.

Bewust zijn van emotionele en fysieke signalen wanneer je eet

Verschillende soorten voeding brengen verschillende emoties teweeg. Mindful eten heeft alles te maken met de relatie die je hebt met eten en met het bepalen van deze verschillende emoties.

Door mindful te eten kun je bepalen of je behoefte aan voedsel gerelateerd is aan honger of aan hunkering. Het leert je om niet-hongergevoelige triggers te herkennen en om op andere manieren aan je behoeften te voldoen. Mensen eten bijvoorbeeld omdat ze zich vervelen, verdrietig of boos zijn. Mindful eten stelt je in staat je emoties te kanaliseren en te bepalen wat je daadwerkelijk nodig hebt.

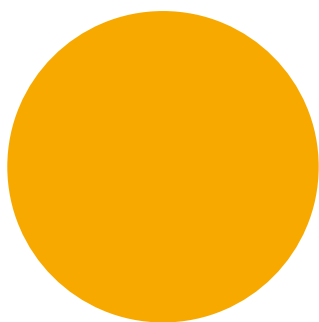
Niet vullen maar voeden

Mindful eten geeft je de mogelijkheid om te beslissen welke voeding je echt tot je wilt nemen, zodat je er meer van kunt genieten. Het is een krachtig hulpmiddel dat je helpt een gezondere relatie met je voeding op te bouwen.

Eten is een natuurlijk onderdeel van ons leven en stelt ons in staat om ons lichaam te voeden. In onze huidige samenleving is het echter een zinloze gewoonte geworden, omdat we gewoon kunnen pakken wat we voor onze neus zien liggen. Daardoor eten we te weinig met aandacht en intentie. Dit is waarom er zoveel mensen overgewicht hebben, het jojo-effect ervaren en/of aan metabolische ziekten zoals diabetes lijden.

Veel mensen die worstelen met hun eetgewoonten, doen dat ook met hun gedachten en gevoelens. Ze blijven hun acties uit het verleden herhalen en voelen zich machteloos, omdat het niet lukt daarin een verandering aan te brengen. Vervolgens gaan ze te veel of juist te weinig eten, of grijpen naar ongezond voedsel. Wellicht herken je jezelf hierin?

Wat mindful eten doet, is je bewustzijn vergroten. Het maakt je destructieve eetpatronen zichtbaar, zonder dat je hier veroordelend over bent. Hierdoor ontstaat ruimte tussen je triggers en verlangens en hoe je vervolgens handelt.



De voordelen van mindful eten op een rij

- **Meer genot van eten**

Met aandachtig eten vind je nieuw respect voor je voeding, waardoor je meer plezier beleeft aan het eten van al je maaltijden.

- **Verminderde kans op teveel eten**

Overmatig eten is een algemeen maatschappelijk probleem en leidt tot verschillende gezondheidscomplicaties. Met mindful eten kun je je onbedwingbare trek verminderen. Als je voorkomt dat je te veel eet, is de kans kleiner dat je last zult krijgen van leefstijlziekten.

- **Vol zijn terwijl je minder eet**

Mindful eten kan je ook helpen om je vol te voelen terwijl je minder eet. Wanneer je je gevoelens en emoties niet de boventoon laat voeren, haal je tijdens het eten je onbedwingbare trek weg. In plaats van een extra bord ongezonde voeding op te scheppen, leer je te genieten van een gezonde portie volwaardige voeding.

- **Verbeterde spijsvertering**

In tegenstelling tot wat de meeste mensen denken, begint de spijsvertering niet in de maag. In werkelijkheid begint deze in de mond, met de werking van speeksel wat het zetmeel in voedsel afbreekt. Met aandachtig eten kun je jouw spijsvertering verbeteren, omdat je je voedsel langzaam en bewuster kauwt.



Heb jij een haat-liefde verhouding met voedsel, of wil je om andere redenen je eetpatroon aanpakken? Integreer mindful eten dan in je dagelijkse routine. Dat is de belangrijkste stap, want een dieet of andere lifestyle zal je gezondheid namelijk niet écht verbeteren zolang je relatie met voeding niet optimaal is.

Je kunt nu al beginnen door bewust even stil te staan bij je eerstvolgende maaltijd en al je zintuigen hierbij te betrekken: wat proef ik, wat ruik ik, wat zie ik? Vertraag en geniet.

Binnen het Mindful Eten programma gaan we meer de diepte in. Als je dit programma met volledige aandacht doorloopt, ga je hier enorm veel profijt van hebben. Niet alleen zul je beter en gezonder gaan eten; je zult je ook bevrijd voelen van de last die je, letterlijk en figuurlijk, al zo lang met je hebt meegedragen. Geen over- of ondergewicht meer; voedsel wordt je vriend in plaats van je vijand. Je gaat weer echt genieten van eten, hoe lekker is dat!



09 Beweeg zoals je voorouders voor maximale gezondheid

Er zijn 1001 manieren waarop je kunt bewegen en sport beoefenen, maar wat is nu de allerbeste manier om een gezond, fit en sterk lichaam te krijgen? Het antwoord op deze vraag vinden we wederom door te kijken naar de evolutionaire ontwikkeling van de mens.

In de OERTijd deed men niet aan recreatieve sport zoals duurloop en er werden al helemaal geen marathons gelopen. Men moest spaarzaam zijn met de energie en voeding die men had. De grootste inspanningen waren dan ook krachtig en kortstondig.

Dit gaat ongeloofelijk klinken:
een recent onderzoek laat zien dat
een minuut aan hoge
intensiteitstraining *even effectief*
is als een training van 45 minuten
op gematigd tempo!



Hoge Intensiteit Interval Training (HIIT) kun je zien als de hedendaagse nabootsing van de OERmens, die voor zijn leven moest vluchten of tijdens het jagen een extreme sprint moest afleggen. HIIT is zonder twijfel de beste manier voor effectieve vetverbranding.

Heb jij moeite om sport in je leven te implementeren? Als je antwoord volmondig “JA” is, hebben we goed en simpel nieuws voor je: hoe hoger de intensiteit tijdens het sporten, hoe minder tijd je ervoor nodig hebt. Als je dus niet aan sport toekomt vanwege tijdgebrek, of je hebt geen zin in lange trainingen, kan dit je leven echt veranderen.

Veel mensen gebruiken HIIT om in een korte periode veel gewicht te verliezen. Het is populair omdat een training maximaal twintig minuten duurt en zeer effectief is. Het is heerlijk om HIIT op de



Hoge Intensiteit Interval Training (HIIT) is een echte *CFRmethode.*

vroege morgen te doen. Je bent zo klaar en voelt je de rest van de dag fit en energiek. HIIT training biedt nog veel meer voordelen voor je gezondheid, zoals meer energie, een hoger libido en anti-verouderingseigenschappen. Je kunt het op allerlei manieren toepassen; bijvoorbeeld op een fiets, een crosstrainer, of op de trappen van een hoge flat. Sprinten raden we overigens niet aan: doe dat alleen als je zeer ervaren bent in hardlopen en al regelmatig sport.



10 De versterkende werking van ademhaling met meditatie

Langzaam maar zeker komt het totale proces van de Leef Bewust Lifestyle® in beeld. Een holistische stap-voor-stap aanpak met krachtige gereedschappen, die je naar een staat van ultieme gezondheid en levensgeluk brengen. Ademhaling en meditatie mogen hierin zeker niet ontbreken.

Het belang van een goede ademhaling

Wist je dat een goede ademhaling je meer ontspanning en energie kan geven? En dat je je fysiek en mentaal veel beter voelt als je op de juiste manier ademt? Je wordt er blijer, vrolijker en liefdevoller van. Het maakt dat je meer kan genieten van het leven. Ademhalen is een kostbaar geschenk, waarover we je in dit hoofdstuk graag meer vertellen.

Ademhalen is leven! We ademen per dag gemiddeld zo'n 23.000 keer en beschouwen dat als volkomen normaal. Van hoeveel van deze ademhalingen zijn we ons echter bewust? Vaak van helemaal geen één, of hoogstens van een paar. Toch zouden we zonder ademhalen niet kunnen bestaan.

Je hebt de adem altijd bij je, waar je ook heen gaat. Zonder dat je het merkt, stroomt deze in en uit je lichaam. Net zoals golven die het strand op rollen en weer terug de zee in glijden.

De ademhaling is jouw beste gereedschap om je aandacht naar dit moment te brengen. Het hier en nu. Daarnaast kan de ademhaling

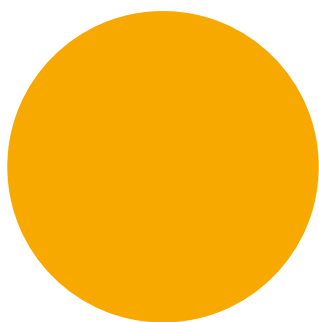
*Controleer je
ademhaling*
en je controleert
je geest en
gezondheid.



je ook veel vertellen over hoe je je voelt. Is je ademhaling rustig, snel, gejaagd, diep, oppervlakkig of misschien verstoord?

Het lijkt zo gemakkelijk, ademhalen. Gek genoeg merken we het niet eens als we het niet goed doen, terwijl uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat tachtig procent van de mensen maar dertig procent van zijn of haar totale longcapaciteit gebruikt.

Door alles wat we meemaken in ons leven, kunnen we onbewust blokkades in onze ademhaling creëren. Training van je ademhaling zorgt ervoor dat je meer rust en energie ervaart en dat je daarmee dus een leuker leven krijgt. Daarnaast word je emotioneel en mentaal sterker en weerbaarder.



Wanneer je ademhaling niet goed verloopt, merk je dat in eerste instantie vooral lichamelijk. Bij een te snelle of te diepe ademhaling voel je duizelingen en benauwdheid en ben je minder geconcentreerd. Als je lang verkeerd ademt kun je gezondheidsklachten oplopen, zoals ontstekingen in je hele lichaam en pijnlijke gewrichten. Je kunt ook last krijgen van je maag of je darmen. Je spierspanning wordt hoger en dat uit zich vaak in een stijve nek of een pijnlijke schouder.

Ook heeft je ademhaling een direct effect op je gevoelens en emoties. Een verkeerde ademhaling maakt dat je gedachten met je op de loop gaan. Je gedachten worden negatief en voor je het weet zit je in een neerwaartse spiraal. Je kunt zelfs angsten ontwikkelen als je verkeerd ademt.

Gelukkig kun je door je ademhaling blijvend te verbeteren, zelf verantwoordelijkheid nemen voor al deze lichamelijke klachten en negatieve gevoelens.

Er zijn veel verschillende manieren om beter te leren ademen en zo je algemene gezondheid en gemoedstoestand te hervormen. Zo is bijvoorbeeld De Wim Hof Methode een zeer krachtige aanpak, waarmee je je immuunsysteem een enorme boost geeft en je brein overspoelt met gelukshormonen. Een regelmatige en bewuste ademhaling kan letterlijk depressies verlichten.

Wim Hof heeft hersenonderzoek verricht aan Stanford University. Daarbij heeft hij laten zien dat mensen via ademen en focus nieuwe neurologische patronen aan kunnen maken in de hersenen.



Wij zijn de
alchemisten
van ons eigen
lichaam.

Mike Verest en Gretha Martina
met Wim Hof op Expeditie.

Hij wilde laten zien dat mensen die hopeloos aan het zwemmen zijn in hun eigen angsten, depressies en trauma's, hiermee binnen de kortste keren weer bewust controle kunnen krijgen over hun leven.

Wij zijn een week in opleiding bij en op expeditie geweest met Wim Hof, om zo de combinatie van ademhaling, koudetraining en meditatie volledig onder de knie te krijgen en door te kunnen geven. De ademhaling is veruit de meest krachtige methode voor een direct gezondheidseffect!

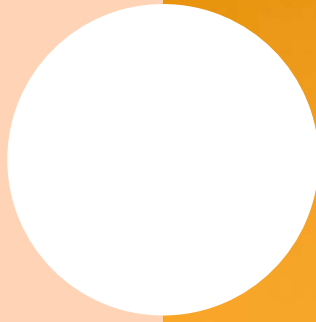
De verlichtende kracht van meditatie begrijpen

Meditatie is tegenwoordig geen vaag concept meer, maar raakt steeds meer ingeburgerd. Het maakt op meerdere manieren deel uit van ons leven, met verschillende doelen. Wanneer we mediteren, creëren we langdurige voordelen in ons leven: we verlagen onze stressniveaus, we leren onze pijn kennen, we verbinden beter, we verbeteren onze focus en we zijn liefdevoller naar onszelf en naar anderen.

Toch zijn er nog heel wat mensen die meditatie afwijzen, omdat ze er niet in geloven. Maar meditatie is geen religie: je hoeft er helemaal niet op te vertrouwen dat het werkt en er is ook geen magie of geluk voor nodig.

Veel van de voordelen van mediteren zijn namelijk wetenschappelijk bewezen. En tijdens deze onderzoeken komen ook steeds weer andere pluspunten aan het licht.

Eén van de voornaamste feiten die telkens uit wetenschappelijk onderzoek naar voren komen, is dat meditatie helpt om stress te verminderen en zelfs te voorkomen. Een grote klinische studie, gepubliceerd in januari 2017 en uitgevoerd door de Universiteit van Georgetown, leverde objectief fysiologisch bewijs dat bewuste meditatie angst bestrijdt en het hormonale ontstekingsreacties op stress vermindert.



Uit verschillende wetenschappelijke onderzoeken is ook ontdekt dat meditatie:

- In slechts tien minuten per dag angstige mensen helpt om zich beter te concentreren
- Tolerantie voor pijn verbetert, de pijngrens kan verhogen en pijnklachten kan verminderen
- De hersenstructuur en genexpressie positief verandert
- Een goedkoper (en gezonder) alternatief kan zijn voor traditionele pijnstillers
- Een gevoel van verbondenheid en rust brengt - en zo zijn er nog vele voordelen te noemen!

Befening

Wist je dat je je brein kunt trainen om vaker in contact te komen met je ware staat, je innerlijk geluk?

Richt je aandacht eens naar binnen. Kijk in jezelf.

Welke soort gedachten produceert jouw brein? Wat voel je?

Richt dan je aandacht op het lichaam: voel je spanning? Ontdek je ongemak?

Onderzoek nu eens op welke manier je het leven ontwijkt, er weerstand tegen biedt of ontkent door niet in het NU te zijn.

Hoe leer je mediteren?

Een vorm van mediteren die uitermate geschikt is voor beginners, is mindfulness-meditatie. Hierin leer je je aandacht te richten op je in- en uitademing en merk je op wanneer de geest van deze taak afdwaalt.

Deze vorm van meditatie helpt je terug te keren naar en te blijven in het huidige moment, zonder oordeel.

Het idee achter mindfulness lijkt eenvoudig - de oefening vergt geduld. De beroemde meditatieleraar Sharon Salzberg vertelt dat haar eerste ervaring met meditatie haar liet zien hoe snel de geest verstrikt raakt in andere taken: “Ik dacht, oké, hoe zal het zijn, 800 ademhalingen voordat mijn geest begint te dwalen? En tot mijn absolute verbazing was het één adem, en ik was weg.”

Vandaag de dag leiden mensen een zeer afgeleid leven, waarbij gedachten continu alle kanten op schieten. Dagelijks heb je gemiddeld 60.000 tot 80.000 gedachten: dat is één gedachte per 1,2 seconde! De inhoud van deze gedachten kennen je allerlei eigenschappen toe: dit ben ik wel, maar dat ben ik juist niet.

Je wordt constant overvoerd door een stroom aan gedachtes. We denken zoveel, dat we niet anders weten dan dat we het denken zelf zijn. Je gedachtes ontstaan en uit het niets zijn ze daar. Die gedachtes zijn er, zelfs als je niet wilt dat ze er zijn. Meditatie leidt tot de realisatie dat je niet je gedachten bent. Er start een diep innerlijk ontwaken waardoor het leven vanuit een hogere staat van bewustzijn wordt ervaren.



*Ervaar de versterkende werking
van ademhaling op meditatie.*

Een meditatie voor beginners

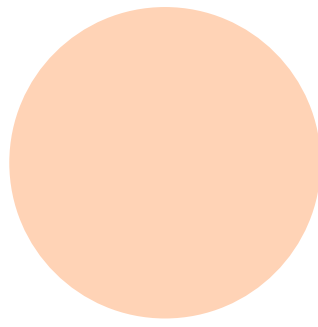
Wat we nog even willen verduidelijken, is dat meditatie niets te maken heeft met je geest op magische wijze laten verdwijnen zodat er geen eindeloze gedachten meer zijn. We oefenen simpelweg om onze aandacht naar de ademhaling te brengen en dit continu te doen wanneer we merken dat onze aandacht is afgedwaald.

Oefening

Lees eerst de gehele oefening door. Zoek daarna een fijne plek en bereid je voor om daar een paar minuten stil te zitten.

1. Je kunt in een stoel zitten met je voeten op de vloer, je kunt losjes in kleermakerszit zitten, je kunt knielen - alles is goed. Zorg er alleen voor dat je een positie aanneemt waarin je een tijdje kunt verblijven.
2. Focus op je ademhaling. Waar voel je je adem het meest? In je buik? In je neus? Probeer je aandacht te houden bij het inademen en uitademen. Voel je adem. Volg de sensatie van je ademhaling tijdens het in- en uitgaan ervan.
3. Stel een tijdslimiet in en blijf je ademhaling volgen. Als je net begint kan het helpen om een korte tijdsduur te kiezen, zoals twee, vijf of tien minuten. Onvermijdelijk zal je aandacht de adem verlaten en naar andere plaatsen zweven. Als je merkt dat je geest is afgedwaald - na een paar seconden, een minuut, vijf minuten - richt je je aandacht zonder oordeel gewoon weer op de ademhaling.
4. Wees lief voor je dwalende geest. Oordeel niet over jezelf of wees niet geobsedeerd door de inhoud van de gedachten waarin je je verloren voelt. Kom gewoon terug naar de ademhaling. Dat is het! Dat is de praktijk. Je gaat weg, je komt terug en je probeert zo gelijkmoedig te blijven.
5. Sluit de meditatie af met dankbaarheid. Wanneer je klaar bent, richt je je blik voorzichtig weer op je omgeving (als je ogen dicht zijn, open je ze). Kijk, luister. Merk op hoe je lichaam nu voelt. Sta stil bij welke gedachten en emoties je ervaart.

Je kunt nu weer verder met lezen...



Synergie tussen ademhaling en meditatie

Ongeveer een kwart van het Nederlandse bedrijfsleven beschikt over een mindfulprogramma. Dat is op zich geweldig, want meditatie is heel krachtig. Maar als je mensen die in stress verkeren vraagt om stil te zitten en nergens aan te denken, gaat dat natuurlijk niet werken. Ze sluiten hun ogen wel, maar het hoofd slaat op hol. Meditatie is dus vooral goed te beoefenen met een kalme geest.

Die kalme geest kun je binnen no-time verkrijgen met ademwerk. Er is veel onderzoek gedaan naar de versterkende werking van ademhaling op meditatie. Zo bewees een belangrijke studie voor Stanford University dat ademwerk direct meer focus, kalmte en non-reactiviteit veroorzaakt. Ex-militairen uit Afghanistan en Irak met PTSS hebben bijzondere resultaten geboekt door ademwerk met meditatie te combineren.

Klinkt dat waardevol? Wij vinden van wel. Daarbij spreken we uit eigen ervaring, maar ook namens de honderden mensen die onder onze begeleiding tijdens onze events en retreats deze krachtige combinatie zelf hebben ervaren.

Binnen de Leef Bewust Lifestyle® besteden we veel aandacht aan de Wim Hof Methode. Met een uitgebreide uitleg en begeleidingsvideo's is het letterlijk een koud kunstje. Door de ademhalings- en meditatietechnieken te combineren met af en toe een koude douche heb je drie spotgoedkope dokters binnen handbereik! Daarnaast verschaffen we ook andere waardevolle technieken, die direct rust kunnen brengen in stressvolle situaties en die zorgen voor een goede nachtrust.



*Zet ademhaling meer
centraal in je leven*
en je zult versted staan
hoe het je leven zal
transformeren





11 Volg je hart, want dat klopt

De levens van veel mensen worden beheerst door hun geest. We zijn geneigd intuïtieve ingevingen, die we voortdurend uit het hart ontvangen, af te stoten. Het niet luisteren naar het hart is één van de belangrijkste redenen waarom mensen geen leefstijltransformatie naar een hogere staat van leven aangaan.

De geest dicteert onze acties, reacties en beslissingen en doet dit grotendeels gebaseerd op aangeleerde patronen en conditioneringen, die ons leven lijken te blokkeren.

Keer op keer probeert het hart tussenbeide te komen en advies te geven, maar heel vaak negeert de geest dat advies.

We zien dit in de manier waarop mensen zich naar anderen presenteren. Ze gedragen zich volgens een stereotype of passen zich aan sociale verwachtingen aan, ondanks dat hun hart ze vertelt dat ze gewoonweg zichzelf mogen zijn.

We zien het bij mensen die het moeilijk vinden om nieuwe relaties aan te gaan, omdat ze eerder een negatieve ervaring hebben gehad en niet opnieuw gekwetst willen worden. Ondanks een sterk gevoel om naar het hart te luisteren, volgen ze hun hoofd en praten zich zo van alles aan.

*Ga bewust
naar je hart
luisteren*



Wat we denken, doen, zeggen, eten, oefenen en geloven en de impact die we hebben op anderen en de planeet, **zijn allemaal weerspiegelingen van hoe we ervoor kiezen om ons leven te leven.**



We zien het bij mensen die voor een compleet andere leefstijl willen gaan, maar zich laten weerhouden door de ontmoedigende adviezen van anderen.

En we zien het bij mensen wiens gebruikelijke reactie op stressvolle situaties intense woede is, ondanks dat ze in hun hart weten dat dit gedrag destructief is voor zichzelf en hun geliefden.

Dit zijn allemaal voorbeelden van een falen om tijdens kritieke momenten te vertrouwen op de kwaliteiten van het hart: compassie, liefde, zorg en moed. Deze vormen tezamen de kern van een hart-gecentreerd leven.

We weten instinctief dat het intuïtief luisteren naar ons hart het hoogste resultaat oplevert. Het hart aan het roer laten gaan gaat echter vaak ten koste van de meningen, voorkeuren en gewoonten van de geest. Hierdoor is er een flinke worsteling gaande in de huidige maatschappij.

Jij kunt daar voor jezelf verandering in brengen, door bewust ervoor te kiezen wel naar je hart te gaan luisteren wanneer je door relaties en gebeurtenissen van het leven beweegt. Dit brengt balans in je geest en emoties en ontvouwt je authentieke zelf.



12 De bouwstenen van Leefstijl Transformatie

We hebben je kennis laten maken met de meest krachtige hulpmiddelen waarmee je ultieme gezondheid en levensgeluk kunt bereiken. Hopelijk ben je hierdoor geïnspireerd geraakt en heb je zin om hier direct mee aan de slag te gaan. Maar waar begin je?

De eerste stap voor het omzetten van alle kennis die je tot nu toe hebt opgedaan naar actie, is zelfzorg.

Integrale holistische aanpak

Zelfzorg is een integraal onderdeel van een gelukkige en gezonde levensstijl. Het verwijst naar de activiteiten en handelingen die we regelmatig ondernemen om stress te verminderen en onze gezondheid en welzijn op korte en lange termijn te behouden en te verbeteren.

Een goede gezondheid is het resultaat van een gezonde geest, lichaam en ziel. Zelfzorg dient als het evenwicht tussen deze drie krachten.

Wanneer jij voelt dat de tijd is aangebroken om nog beter voor jezelf te gaan zorgen en je leefstijl te transformeren, dan staan wij voor je klaar.

Binnen onze Leef Bewust Lifestyle® - de grootste online leeromgeving van Nederland op het gebied van holistische (totale)

Het **zorgen voor**
jezelf is niet
optioneel, maar
is **essentieel**
voor het creëren
van een staat
van ultieme
gezondheid en
levensgeluk.



gezondheid - kun jij stap voor stap aan de slag gaan met het integreren van de Leef Bewust Lifestyle®.

Iedere bouwsteen omvat een volledig samengestelde challenge of programma, inclusief de benodigde verdiepende theorie, video-uitleg, oefeningen en/of recepten.

Gezond leven kan een eenzame weg zijn. Dat gold in het begin ook voor ons. Vooral met mensen om je heen die je continu willen ontmoedigen en zonder gelijkgestemden, kan het een pittig pad zijn.

Je hoeft dit pad echter niet langer alleen te lopen. We lopen het samen! Dat maakt de grote kracht van community. Samen aan een hoger plan werken, met ondersteuning van mensen met eenzelfde visie en doel als jij.



Je hoeft het
niet alleen te doen,
maar wel zelf.

*Het ligt allemaal
voor je klaar!*





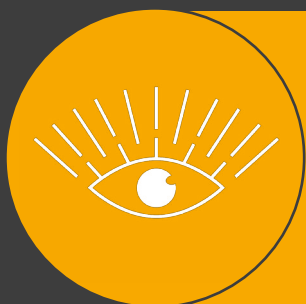
Leef Bewust Lifestyle® Programma

Onderga jouw Leefstijl Transformatie naar Ultieme Gezondheid & Levensgeluk

Leer op je eigen tempo over de meest krachtige holistische gezondheidstechnieken om lichaam en geest in balans te brengen. Wat je leert breng je met behulp van de verfijnde programma's binnen de Leef Bewust Lifestyle® direct in de praktijk. Het is dus leren én zelf ervaren!

Van kennis naar gedrag en van
gedrag naar geïntegreerde
wijsheid.

Hoe ziet het volledige Leef Bewust Lifestyle® programma eruit?



Wake up challenge

Word Wakker & Transformeer jezelf! Ontwikkel in 5 dagen een krachtig ochtendritueel om in rust, vertrouwen en perfecte gezondheid te blijven.



Leefstijl challenge

Breng je leefstijl in kaart en start gemotiveerd en doelgericht aan jouw transformatie. Het resultaat: een weldoordacht holistisch en persoonlijk leefstijlplan.



Smoothie Challenge

Deze krachtige 3-daagse Keto Smoothie Detox zorgt voor een directe omslag van suiker- naar vetverbranding. Perfect om snel in ketose te komen.



Detox Challenge

Stap voor stap op een effectieve manier je lichaam ontdoen van zware metalen en andere gifstoffen met behulp van effectief bewezen detoxstrategieën.



IF challenge

Vasten is de goedkoopste én meest effectieve manier om je gezondheid een flinke boost te geven en innerlijk tot rust te komen. Ervaar wat het met jou doet.



HIIT programma

Aan de slag met de strategieën van High Intensity Interval Training (HIIT): snelle en effectieve workouts voor gewichtsverlies, betere prestaties en ultieme gezondheid.



OERvoeding programma

Ervaar wat de meest krachtige en effectieve manieren zijn voor een gezond eetpatroon, effectief gewichtsverlies en een sterk immuunsysteem.



Mindful Eten Programma

Met mindful eten leg je het fundament voor een ontspannen relatie met eten en een blijvende gezonde leefstijl. Eet anders, geniet meer.



Detox Plus Programma

Onderga de meest krachtige detox op aarde: de grote lever- galreiniging! Voor een diepgaande fysieke reiniging, emotionele uitzuivering en optimaal functionerende lever.



Volg Je Hart Programma | Met behulp van NLP en diepgaande zelfreflectie ontdek je hoe je meer vanuit zingeving, focus en vertrouwen ten volle je hart kunt gaan volgen. Hiermee kun jij je ideale 'baan' aantrekken en jouw blauwdruk tot uiting brengen!



Ademflow Programma

Adem je vrij! Transformeer via adem- en meditatie-technieken ongewenste patronen, onverwerkte ervaringen en optimaliseer je levenskwaliteit voor een hernieuwd gevoel van innerlijke vrijheid.



E-motie Programma

Maak contact met je lijf en transformeer emoties. Gebruik de taal en energie van het lichaam om mentale, emotionele en fysieke spanningen los te laten, zodat jouw levensenergie weer vrij mag stromen.



Weekmenu's & Recepten

Je krijgt onbeperkt toegang tot 250+ recepten en weekmenu's in de categorie vegetarisch, detox, OERvoeding en OERketogeen.



Leef Bewust Support

Onbeperkt toegang tot onze support; een warme besloten community waarin je dagelijks vragen kunt stellen, ervaringen kunt delen en exclusief nieuws krijgt om je gemotiveerd en up-to-date te houden!



Leef Bewust APP

Download de speciale App op je mobiel of tablet zodat je overal toegang hebt tot de Leef Bewust Lifestyle®. Op elk gewenst moment ben je met één klik in de besloten online leeromgeving.



Je kunt zelf bepalen welk lidmaatschap voor jou op dit moment het meest passend is!

Weet dat je met het lezen van dit leefstijlboek al een enorme commitment hebt getoond. De meeste mensen zullen zichzelf simpelweg niet de tijd gunnen zoals jij dat voor jezelf hebt gedaan. Daarom willen we je iets extra's geven!

Met onze missie om **Samen van Nederland het Gezondste Land ter Wereld te Maken**, hopen we natuurlijk dat je het hier niet bij laat en dat je blijft kiezen voor je gezondheid.

Dit kunnen we alleen maar doen door de Leef Bewust Lifestyle® voor IEDEREEN beschikbaar te stellen. We bieden daartoe een betaalbaar lidmaatschap aan, dat je op elk gewenst moment stop kunt zetten. Je zit dus nergens aan vast!

Als member van Leef Bewust krijg je direct toegang tot onze online cursussen + exclusieve programma's + bruisende community met honderden Nederlandse bewustzijnspioniers. Laten we samen Nederland weer gezond maken!

Ontvang nu GRATIS bij je Membership CBD Rauw & Biologisch t.w.v €24,95 thuisgestuurd! De perfecte ondersteuning bij de kick-start van jouw Leefstijl Transformatie!

Klik hier voor meer informatie:



Colofon



Copyright © 2019-2022 Leef Bewust Nederland

Eerste Uitgave 2019

Tweede Uitgave 2020

Derde Uitgave 2022

Auteur: Mike Verest & Gretha Martina

Eindredactie: Jacqueline Sinke

Vormgeving: Laura Speelman

Fotografie: Mark van Welzenis

Het is niet toegestaan dit boek te verkopen aan derden. Het is niet toegestaan de inhoud en/of opmaak te wijzigen of informatie uit dit boek op een andere wijze te gebruiken. Het is wél toegestaan delen (maximaal 100 woorden) uit dit boek te publiceren, mits de tekst wordt vergezeld van een klikbare bronvermelding naar leefbewust.nu/leefstijlboek en vermelding van de auteurs Mike Verest & Gretha Martina.

Samen kunnen we Nederland het Gezondste
Land ter Wereld maken en een verlichte
samenleving creëren; vrij van ziekten, mentale
stress en onverwerkte emoties.

We moedigen je aan om onze boodschap te
gebruiken voor het ontwaken van een staat van
ultieme gezondheid en levensgeluk.



LEEFBEWUST

Leef Bewust Nederland

www.leefbewust.nu