

De kleuren van verbinding

1

Wij 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)

In 2 weken ben je al gewend aan die nieuwe gezondere leefstijl..

*Voordat je gaat starten met het veranderen naar een gezondere leef style,
Is je intentie en het geloof in je verbonden empowerment, 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 een 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, bijvoorbeeld na een feest of een hectische tijd.

En tijd om 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 afvoeren en daarmee 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.

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](http://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

Start op de crosstrainer om verantwoord en effectief je 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.

Waarom de crosstrainer?

Omdat je daarmee alles pakt. Vooral als je veel pijn hebt in je lichaam of rug, of knieën, 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!

want na 20 minuten sporten, zet je al een verbranding in gang die de hele dag en nacht nog aanhoud.

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 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 afvalstoffen 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 klein cadeautje voor jezelf, koop vast leuke kleding misschien 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.

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 verder 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.

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

En het afvallen komt dan vanzelf!