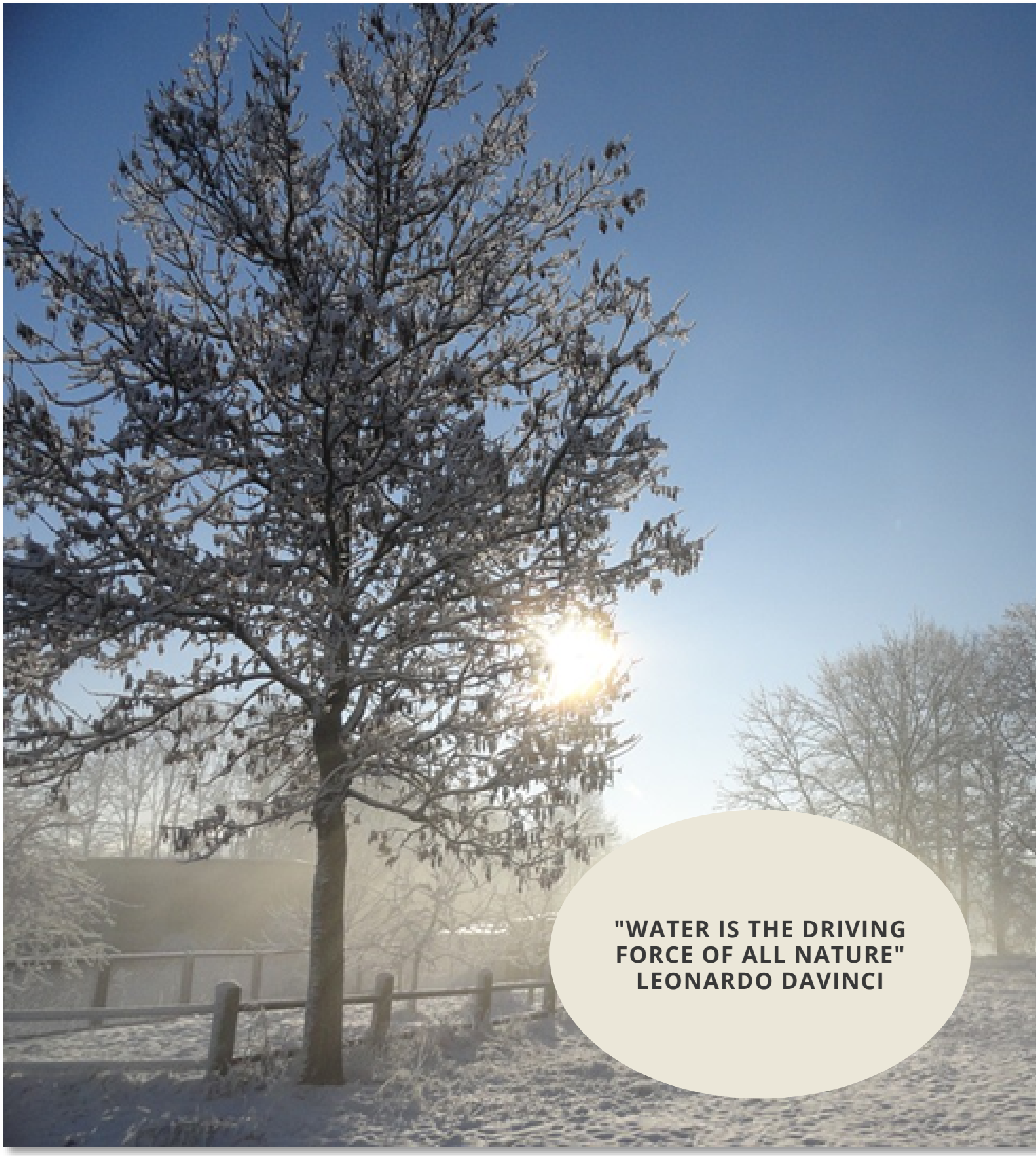


WINTERPROGRAMMA
10 DAGEN BEWUST ETEN

Vitality & Life

De kracht van de natuur

Hallo,

Wist je dat je cellen in je darmen zich elke 7 dagen vernieuwen, dat je lever er meer dan een jaar over doet om de cellen te vernieuwen, dat onze spijsvertering begint in onze mond, dat onze darmen het grootste contactorgaan is met de buitenwereld, dat je buitenkant een weerspiegeling is van je binnenkant.

We weten allemaal wel wat goed is voor ons, maar waarom besteden we er dan zo weinig aandacht aan. Aangezien jij bent ingeschreven voor de 10 dagen winterkuur ben jij wellicht bewust met je lichaam en met je voeding bezig.

Ik organiseer al een aantal jaren een lente- en een herfstzuivering en elke keer merk ik bij de deelnemers en bij mezelf hoe goed dit is voor mijn lichaam, mijn huid maar ook voor mijn geest.

De natuur vertelt ons wat wij nodig hebben. Elk seizoen is anders, de natuur zorg voor de groenten en het fruit dat wij nodig hebben.

Volgens de 5 elementenleer zorgen de kracht voor de winter voor koude en water. Alle energie is teruggetrokken in de aarde. De natuur slaapt, de aarde wordt bedekt met een laagje sneeuw, diep in de aarde vormen zich al nieuwe kiempjes, nieuwe ideetjes die binnenkort het licht gaan zien.

Na de feestdagen is het een ideaal moment om je lichaam aandacht te geven, even terug naar het pure van voeding, misschien wil je een paar kilootjes kwijt of wil je terug goed slapen.

Door de lockdown ben ik ook gaan zoeken naar mogelijkheden en ga ik naast de dagelijkse mails jou ook toegang geven tot een online leerplatform, waar je tips, het werkboek en recepten kan terugvinden. Ook al doen we het individueel, het voelt alsof we het allemaal samen doen.

Met dit werkboek kan je je alvast voorbereiden. Je gaat ontdekken hoe je lichaam reageert op al die aandacht en hoe je zowel fysiek als mentaal je lichaam ziet veranderen.

De zuivering is gebaseerd op veel groenten en drinken, en vooral bewust omgaan met voeding. Elk seizoen heeft zijn specifieke groenten die je lichaam nodig heeft.

Veel hangt af van je huidige gezondheidstoestand.

Edith

Waarom je lichaam te zuiveren tijdens de winter?

We zitten veel binnen, onze omgeving is niet helemaal zuiver. We worden dagelijks blootgesteld aan uitlaatgassen, pesticiden, additieven en schadelijke stoffen in onze voeding, maar ook in onze cosmetica en schoonmaakmiddelen.

Je lichaam heeft een aantal buffer systemen en kan van nature al een heel groot deel van de toxische stoffen elimineren, maar het probleem is dat het soms te veel is.

Van zodra ons lichaam niet meer voldoende in staat is om de toxische stoffen uit je lichaam te verwijderen, blijven ze in de bloedbaan zitten, waardoor ze disbalansen en schade kunnen veroorzaken.

De toxische stoffen worden opgeslagen in onze organen en weefsels en vooral in de vetcellen. Afhankelijk van de soorten gifstoffen die in het lichaam zijn opgeslagen kunnen we vervolgens allerlei verschillende chronische en degeneratieve aandoeningen krijgen.

Ons zuiveringsprogramma met pure voeding ondersteunt het natuurlijke reinigingsproces van het lichaam, zodat die beter in staat zal zijn de gifstoffen te verwijderen uit je bloedbaan, weefsels, organen en vetcellen en die een gevaar kunnen vormen voor de gezondheid.

Inzicht in je spijsvertering

Wist je dat je spijsvertering al start in je mond. Je lichaam is als een kleine fabriek, van zodra je brein het signaal krijgt dat je gaat eten, of wanneer je eten ruikt, start je lichaam al met het aanmaken van enzymen. Het water komt letterlijk in de mond.

Het voedsel in onze mond wordt vermengd met speeksel en enzymen, dit is het begin van de vertering. Heb je vaak last van onverteerde voedselresten in je stoelgang, dan moet je beter kauwen. Eet rustig en kauw je voedsel minstens 30 keer. Dit lijkt veel maar eens je het gewoon bent lukt het wel. Dit proces zorgt ervoor dat de voeding beter wordt verwerkt in onze maag en dat de opname in het lichaam beter wordt verwerkt.

Tijdens de 10 dagen kuur halen we onze eiwitten uit groenten, zaden en pitten. Rijst en havermout zorgen voor een minimale hoeveelheid koolhydraten. Gezonde vetten halen we wel uit chiazaad, lijnzaad, hennepzaad en noten.

Bij de lunch en avondeten voegen voegen we oergranen zoals spelt, zilvervliesrijst, quinoa toe.

Oergranen zijn granen die niet genetisch bewerkt zijn en bevatten specifieke eiwitten en een hoog mineraalgehalte. Ze bevatten bijna geen bestrijdingsmiddelen en helpen de cholesterol en bloedsuiker te verlagen

Start de dag met een glas lauwwarm water met een beetje citroen of appelazijn. Drink bij voorkeur plat water op kamertemperatuur (bruiswater kan een opgeblazen gevoel geven). Gedurende de dag drink je groene thee, kruidenthee of water aangevuld met hydrolaat.

Na de laatste maaltijd drink je enkel nog kruidenthee, groene thee of water. Op die manier ga je je lichaam al rust geven.

Aandacht voor je blaas en nieren

Tijdens de herfst trekt de energie van de natuur zich terug in de aarde. Het is een periode van verdichting, concentratie en in de winter bereiken we het hoogtepunt.

Een tijd van slaap, rust, al het leven heeft zich diep in de aarde geworteld. In deze periode vormen elementen zoals donder, fantasie, slaap, verinnerlijking de doorslag. In ons lichaam manifesteert zich dat in onze nieren, blaas, maar ook in onze botten en merg.

De positieve krachten in dit seizoen vinden we in de wil om door te gaan, om actie te nemen, om plannen te maken, volharding en doorzettingsvermogen.

Blaas en nieren worden in verband gebracht met WATER, water stroomt, past zich aan, het is zacht en het overwint elke hindernis. Dit komt ook tot uiting in ons gedrag. Aangenaam, gemakkelijk in de omgang, goedaardig en zacht wordt geassocieerd met een sterke nier-energie.

De basisemotie tijdens dit seizoen is angst. En in tijden van corona kan dit heel zwaar doorwegen. Knikkende knieën, het in je broek doen van angst .. in spreekwoorden vinden we vaak een verwijzing naar de organen en de werking op emoties en op het lichaam.

Zware belasting van de nier-energie kan in extreme gevallen leiden tot fobiën, paniekaanvallen, angsten, boosheid.

Bij angst en paniek kan intensieve beweging goed helpen. Ren je angst eruit, overwin de berg van angst, zwem voordat je kopje ondergaat.

Zout is de smaak die aan dit seizoen verbonden is. Zout maakt zacht en bevochtigt. Het zorg voor de aanmaak van lichaamssappen. Bij extreme hitte en droogte helpt ook de zoute smaak. Eet minstens 1 tot 2 warme maaltijden per dag, de warmte gaat de koude verdringen, je lichaam verwarmen en je weerstand vergroten. Warme, scherpe en zoete voeding zijn o.a. pompoen, ajuin, sojasaus, nori, wakame, vis, algen. Vermijd koffie, zwarte thee en chocolade.

Kleine test

Het is heel belangrijk om te weten waar je staat.
Je lichaam gaat immers hard moeten werken tijdens deze dagen en ongemakken zoals hoofdpijn, spier- en gewrichtspijnen, rommelende darmen zijn enkele van de ongemakken.
Deze test geeft weer hoe "klaar" je lichaam is om te starten met de zuivering.

Hoe schat je je huidige eetpatroon in?
- Heel gezond (3)
- Redelijk gezond (2)
- Ongezond (1)

Hoe energiek voel je je op dit moment?
- Heel energiek (3)
- Gewoon (2)
- Niet zo energiek (1)

Hoe actief ben je?
- regelmatig bewegen of actief werk (3)
- een beetje oefening en zittend werk (2)
- geen oefeningen en zittend werk (1)

Hoeveel water drink je per dag?
- 1,5 - 2 liter (3)
- 3-4 glazen (200-250 ml) (2)
- minder dan 3 glazen (1)

Hoeveel kopjes koffie drink je per dag?
- weinig of geen (3)
- ongeveer 3 per dag (2)
- 6 of meer per dag (1)

Hoeveel glazen alcohol drink je per dag?
- weinig of geen (3)
- ongeveer 3 per dag (2)
- 6 of meer per dag (1)

Hoeveel glazen frisdrank drink je per dag?
- weinig of geen (3)
- ongeveer 3 per dag (2)
- 6 of meer per dag (1)

Hoeveel stukken fruit eet je per dag?
- 3-4 porties (3)
- 1-2 porties (2)
- 1 of geen porties (1)

Hoeveel groenten eet je per dag?
- 3-4 porties (3)
- 1-2 porties (2)
- 1 of geen porties (1)

Uitslag van de test

Tel de scores samen, is je score hoger dan 18 dan kan je de zuivering beginnen zonder al te veel voorbereiding. Is jouw score lager dan 18 dan raad ik je aan om tijdens 2 tot 3 dagen voor de start van de zuivering volgende wijzigingen reeds in te voeren.

Bijwerking van de zuivering of van de detox zijn heel normaal, je lichaam gaat de afvalstoffen vrijmaken en deze moeten uit lichaam worden verwijderd. Dit kan soms voor wat ongemakken zorgen, vandaar dat je de overgang naar pure voeding op een zachte manier van doen.

- zorg voor voldoende beweging, ga minstens 20 tot 30 minuten stappen
- drink zeker 1,5 liter water per dag
- drink geen alcohol
- drink geen koffie en frisdrank (of halveer tenminste uw porties)
- eet minstens 3 porties groenten
- verminder uw inname van brood en pasta tot 1 portie per dag

Boodschappenlijstje

- Olijfolie (eerste persing / koop enkel glazen flessen)
- Kokosolie/kokosvet
- Havermout
- Crackers (glutenvrij)
- Honing
- Kruiden: peper, kaneel
- Appels, citroenen
- Pijnboompitten, pompoenpitten, zonnebloempitten, walnoten, sesamzaad, hennepzaad, chiazaad, sesamzaad.
- Water
- Seizoens-groenten (zie overzicht VELT)
- Yoghurt (volle en zonder suiker of fruit)
- Kwark - platte kaas
- Himalayazout
- Oergranen (zilvervliesrijst, volle bruine rijst, spelt, gierst of quinoa

Praktisch

- Stoommandje
- Anti-kleefpan (Green Pan)
- Houten lepel
- Vergiet
- Glazen bokalen (om restjes te bewaren)

Extra toevoegingen: supplementen / aroma-hydrolaten therapie

- Omega 3 vetzuren vinden we terug in vette vis, lijnzaad, hennepzaad en noten. Deze vetzuren hebben een ontstekingsremmende werking.
- Vitamine B-complex bevat alle B-vitaminen die we nodig hebben om onze spijsvertering te stimuleren en onze hersenen te voorzien van de juiste stofjes.

- Hydrolaat **Duizendblad** voeg je toe aan je dagelijkse portie water, dit hydrolaat stimuleert de nierwerking en is een zachte ontgifter, werkt ontzurend en zorgt voor ontspanning.
- Hydrolaat **Grove Den** zet je in bij opbouw van immuniteit, zuivert de nieren, bevordert de slaap.
- Hydrolaat **Tijm** heeft een antibacteriële werking, brengt evenwicht en geeft je weerstand een boost.
- Etherische olie van lavendel om je beter te ontspannen, om toe te voegen aan je dagelijks voeten- of ligbad.

Deze extra toevoegingen kan je via ons bestellen (link beschikbaar op de website), levertijd +/- 3-4 dagen.

10 dagen basis planning

Zorg voor voldoende variatie in je ontbijt.
Kies uit onderstaande voorbeelden.
Drink een glas water een half uur voor je eet.
Maak een keuze uit de lijst met seizoensgroenten, kies 2 tot 3 groenten per maaltijd en varieer met kleur en smaak. Na 10 dagen voegen we geleidelijk terug gluten, extra koolhydraten toevoegen.

Seizoens-groenten

Aardappelen
Aardpeer
Boerenkool
Knolselder
Koolraap
Paddenstoelen
Pastinaak
Pompoen
Prei
Raap
Rammenas
Rode biet
Rodekool
Savooikool
Schorseneren
Spruiten
Uien
Veldsla
Winterpostelein
Witlof
Wittekool
Wortelen

Ontbijt

Ga voor een warm ontbijt en voeg ook af en toe groenten toe in plaats van fruit
Crackers, knackebrood, havermout, spelt
Bio-yoghurt met zelfgemaakte granola, kleine besjes

Lunch

Groenten, groenten en nog een groenten
Stomen, stoven
aanvullen met oergranen

Avondeten

Groenten, groenten en nog een groenten
Stomen, stoven
aanvullen met oergranen

Vitality & Life

Tips om je maaltijden te plannen

- Maak een extra portie groenten voor je middaglunch
- Gebruik de eerste kolom met groenten om variatie op je bord te brengen
- Kook een rijst voor 2 dagen (gemakkelijk te bewaren in een glazen bokaal)
- Neem een stukje fruit als tussendoortje
- Maak soep klaar met grote stukken groenten, dit om het kauwen te stimuleren
- Drink groene thee om je vetverbranding te stimuleren

Extra opmerking

Als je fruit wil eten, kies dan fruit van bij ons, maar denk er aan dat fruit vrij veel fructose bevat, je lichaam herkent dit als suiker. Doordat de suikers gebonden zijn aan vezels worden ze goed opgenomen. Om je suikerverslaving tegen te gaan is het best om te veel fruit te vermijden.

Overgang naar een nieuw voeding en levensstijl patroon

Na 10 dagen pure voeding is het belangrijk om je spijsverteringstelsel niet ineens te overladen, hou je tijdens de overgangsdagen best deze richtlijnen aan

- Vermijd koffie, alcohol en suiker
- Voeg wat peulvruchten of bonen toe aan je maaltijden
- Een eitje, omelet of spiegelei kan nu ook
- Ontbijt met gierst, quinoa
- Een klein stukje vis of gevogelte
- Geen geraffineerde suiker
- Geen bereide gerechten

Relaxatie en ontspanning

Het dagelijkse leven is behoorlijk druk. Het begint al van 's morgens vroeg, we staan op, we checken onze mail, social media, bekijken onze agenda, de agenda's van de kinderen of kleinkinderen en voor we het goed en wel beseffen zitten we in de wagen op weg naar ons werk. Ondertussen nog even snel een telefoontje of een e-mail beantwoorden. Zo gaat het bijna non-stop door.

Het juiste evenwicht te vinden tussen spanning en ontspanning is een hele uitdaging.

Deelnemen aan de winterkuur wil zeggen dat je ook tijd maakt voor jezelf, je leert bewust om te gaan met voeding, je leert bewust je lichaam kennen. Via ademhalings- en aandachtoefeningen ga je de focus leggen op je lichaam en geest.

Verminder druk en spanning en maak meer tijd voor ontspanning vrij.

Wandel dagelijks minstens 30 minuten en plan een moment voor jezelf in je agenda, net zoals je een afspraak met de kapper in je agenda zet.

Ook de nachtrust speelt hierbij een rol. Tijdens de slaap ontspant het lichaam zich en laadt het als het ware op voor een nieuwe dag. Lees een boek of neem een bad (voeten- of ligbad) voor je gaat slapen. Sluit vooral je dag in alle rust af.

Wees dankbaar voor je dag.

Belangrijke boodschap:

Dit werkboek hoor je te krijgen van www.edithgijsbregts.be of een andere website waarvan Edith Gijsbregts de eigenaar is, anders heb je een illegale kopie. Ik stop veel passie en energie in mijn werk. Rapporteer het daarom aub als je een illegale kopie krijgt, door dit te mailen naar info@edithgijsbregts.be

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar worden gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën of enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Tekst & vormgeving: Edith Gijsbregts
Ontwikkeling recepten: Edith Gijsbregts
© 2021 Vitality & Life

Edith

DE KRACHT VAN DE NATUUR

Dank je wel voor je deelname aan de zuivering. Is de timing niet gunstig voor jou of kan je het programma niet helemaal volgen, geen nood, het doel van deze zuivering is ook om je bewust te maken van voeding.

Je mag me steeds mailen met vragen of opmerkingen. Op die manier kan ik altijd verbeteringen aanbrengen voor een volgende programma.

Ik wens jou alvast een mooi, fit en energie 2021.

Edith

www.edithgijsbregts.be
info@edithgijsbregts.be
tel +32 477 60 76 26

EDITH GIJSBREGTS
WEMERSWEG 5
2960 BRECHT

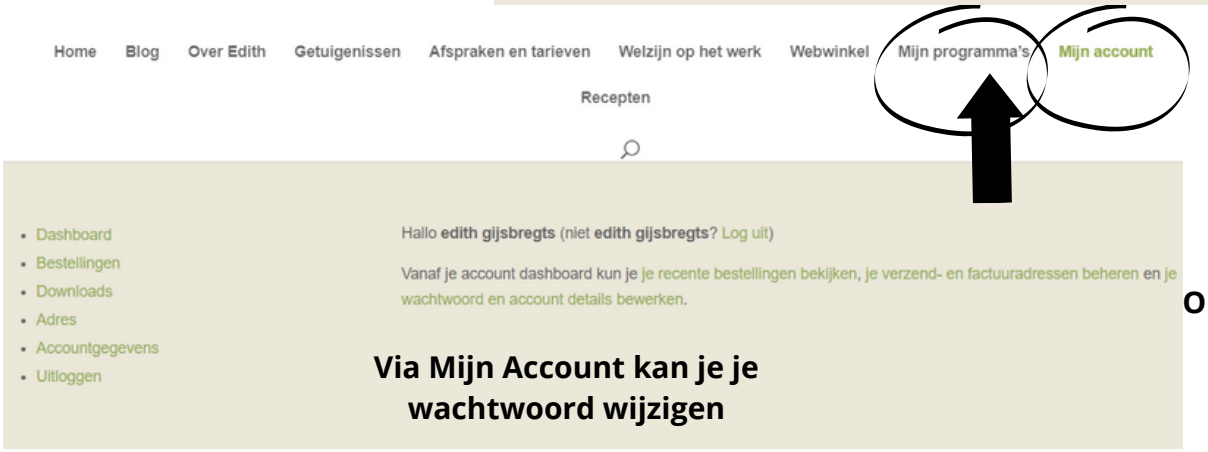
INFO@EDITHGIJSBREGTS
TEL +32 477 60 76 26

STRESS- BURNOUT-
VOEDINGCOACHING
VOETREFLEXOLOGIE

VITALITEITSABONNEMENT
VOOR BEDRIJVEN

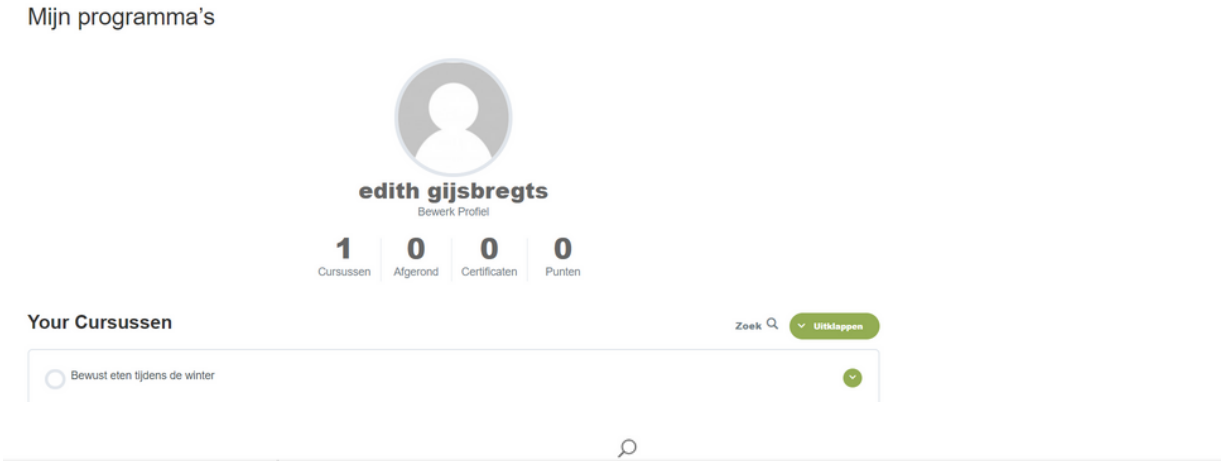
Vitality & Life

Stap 1
Vul hier je naam en wachtwoord in, deze kreeg je bij aanmelding. Indien niet bekend, druk op wachtwoord vergeten



Via Mijn Account kan je je wachtwoord wijzigen

Stap 2
Ga naar mijn programma's
Onder mijn programma's kan je je cursus ook raadplegen



Succes
De welkom pagina is reeds beschikbaar.

Vanaf 12 januari worden de 10 dagen opengezet.