

A still life composition featuring a bundle of dried wheat stalks, a wooden vase, a ceramic cup, a small candle, and a wooden spoon with seeds.

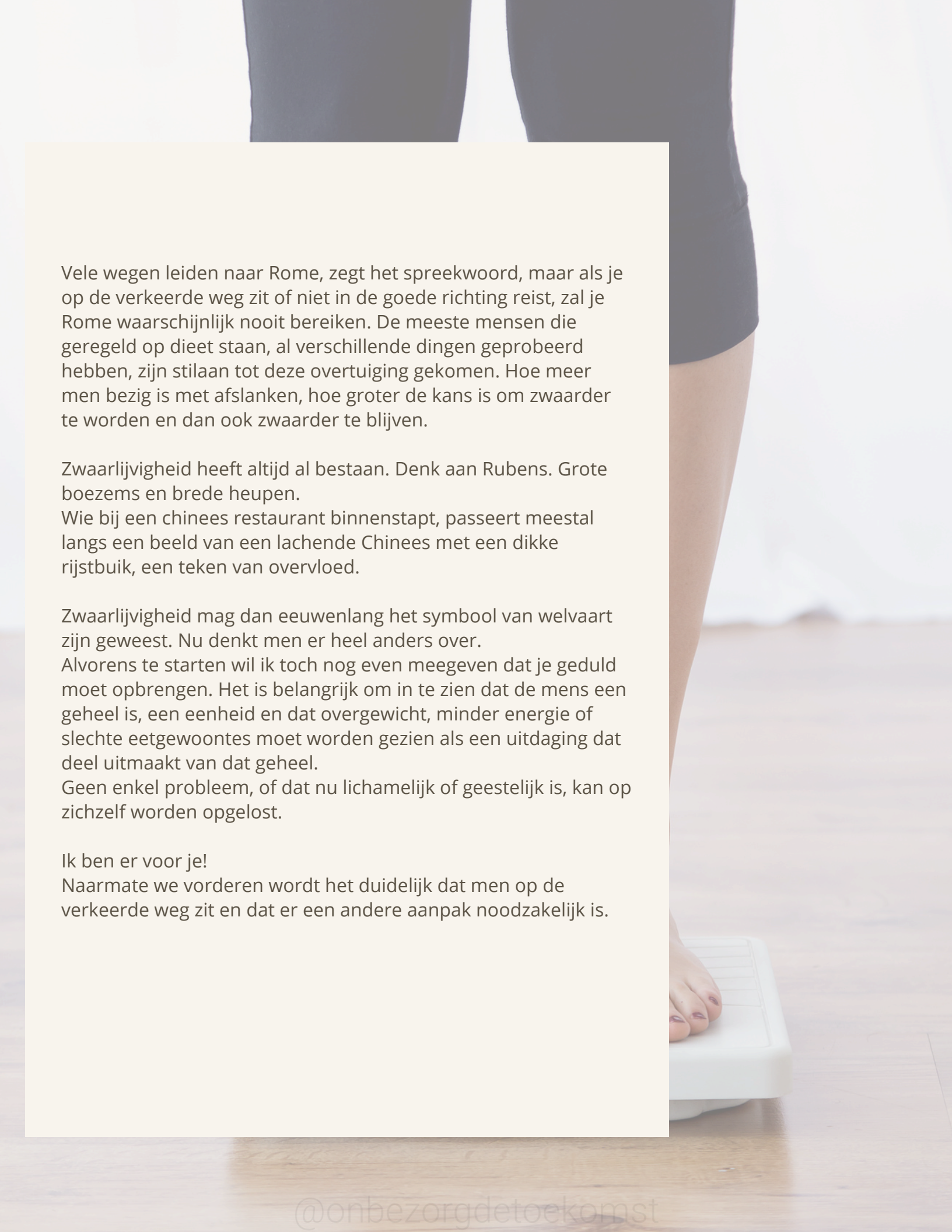
GEZONDHEID & WELLNESS

@onbezorgdetoekomst

"Gun jezelf de kans om je normale gezondheid te stimuleren en te werken aan een fittere en gezondere versie van jezelf."



Gezondheid is de grootste rijkdom die we bezitten. Koester het, wees er zuinig op en luister goed naar de signalen van je lichaam.

A person's legs are visible from the knees down, standing on a white digital scale on a light-colored wooden floor. The person is wearing dark shorts. The background is a bright, out-of-focus indoor space.

Vele wegen leiden naar Rome, zegt het spreekwoord, maar als je op de verkeerde weg zit of niet in de goede richting reist, zal je Rome waarschijnlijk nooit bereiken. De meeste mensen die geregeld op dieet staan, al verschillende dingen geprobeerd hebben, zijn stilaan tot deze overtuiging gekomen. Hoe meer men bezig is met afslanken, hoe groter de kans is om zwaarder te worden en dan ook zwaarder te blijven.

Zwaarlijvigheid heeft altijd al bestaan. Denk aan Rubens. Grote boezems en brede heupen.

Wie bij een chinees restaurant binnenstapt, passeert meestal langs een beeld van een lachende Chinees met een dikke rijstbuik, een teken van overvloed.

Zwaarlijvigheid mag dan eeuwenlang het symbool van welvaart zijn geweest. Nu denkt men er heel anders over.

Alvorens te starten wil ik toch nog even meegeven dat je geduld moet opbrengen. Het is belangrijk om in te zien dat de mens een geheel is, een eenheid en dat overgewicht, minder energie of slechte eetgewoontes moet worden gezien als een uitdaging dat deel uitmaakt van dat geheel.

Geen enkel probleem, of dat nu lichamelijk of geestelijk is, kan op zichzelf worden opgelost.

Ik ben er voor je!

Naarmate we vorderen wordt het duidelijk dat men op de verkeerde weg zit en dat er een andere aanpak noodzakelijk is.

Intermittend fasting

Het gaat er hier niet om wat je wel of niet eet. Het gaat erom wanneer je wel of niet eet.

Dit kan natuurlijk op verschillende manieren maar de bekendste vorm is het schema 16/8. Dit betekent dat je 16 uren per dag, hier tel je ook de uren dat je slaapt bij, aan één stuk vast.

Dit wil zeggen dat je in die 16 uren niet eet.

Bijvoorbeeld van 12u00 's middags tot 20u00 's avonds je maaltijden te nuttigen.

Voor 12u00 en na 20u00 eet je niets!

Je drinkt enkel water, koffie (zwart) of thee.

Enige vorm van zoetstof is niet toegelaten. (géén zoetstof, suiker, melk, room, honing of citroen in deze dranken tijdens je vasten) De overige 8 uren gebruik je voor je maaltijden. Geen enkel probleem, of dat nu lichamelijk of geestelijk is, kan op zichzelf worden opgelost.

Hoe begin je met IF

Wanneer je wilt starten met IF dan is het slim om even na te gaan hoe jouw situatie op dit moment is. Het is zeer aantrekkelijk om onmiddellijk te starten met het schema 16/8. Het is alleen niet altijd even slim om hiermee te starten. Je komt uit een situatie waar je meer dan twee eetmomenten hebt. Je bent nog te veel gewoon aan suiker.

Het kan zijn dat wanneer je onmiddellijk in het schema 16/8 stapt dat er zich klachten voordoen. Klachten zoals duizeligheid, wazig zicht, hoofdpijn irritatie, hartkloppingen, overmatig zweten, beven, gapen, rusteloos zijn. Het kan zelfs zijn dat je het nut van dit vasten dan niet gaat inzien, hetgeen jammer zou zijn.



Het is de bedoeling dat je kan eten wat je wilt maar als je resultaat wilt behalen dan is het logisch dat je het gezond houdt! Kies voor ingrediënten die rijk zijn aan gevarieerde voedingsstoffen en die je veel energie geven gedurende de dag. Je eerste maaltijd is het best als je al de kleuren van de regenboog op je bord laat terugkomen.

IF zorgt ervoor dat je sneller afvalt en het heeft positieve gezondheidseffecten op je lichaam en je hersenen.

Als je 'denkt' dat je honger hebt tijdens je vasten ... heb je eigenlijk dorst. Drink dan water! Koud, lauw of warm. Kijk wat het met je doet!

Vroeger werd er gegeten wanneer men honger had en niet op vaste tijdstippen! We zijn met regelmaat gaan eten sinds er fabrieken zijn met invoering van shiften.



IF (intermittend fasting) is geen dieet!

Planning

Voorbeeld van een 16:8 schema

Tussen 8-12u	water - thee - zwarte koffie (geen vet of zoetstof)
+/-12u	aloë drinken (30-60 ml) + eerste maaltijd
15u	eventueel een tussendoortje
18-20u	avondeten
20u-...	water – thee – zwarte koffie (geen vet of zoetstof)

Intermittend vasten



Periode van vasten



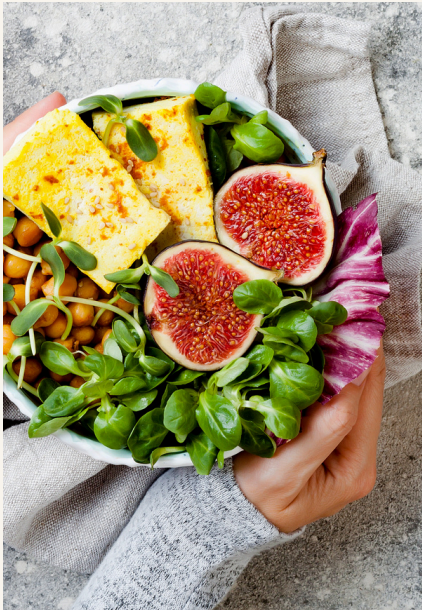
Periode van eten



Periode van vasten

Hoe krijg je de beste voeding.

EVENWICHTIGE VOEDING IS NODIG VOOR GOED EN GEZOND LICHAAM



- ✓ Houd uw voedselinname bij door op te schrijven wat u elke dag eet en drinkt. Dit verslag zal u helpen uw voeding te beoordelen.
- ✓ Eet voldoende fruit en groenten bij uw maaltijden en als tussendoortjes.
- ✓ Lees de voedingswaarde-etiketten op voedsel voordat je ze koopt.

- ✓ Gehydrateerd blijven is belangrijk voor een goede gezondheid. Drink water of thee, en geen of weinig calorierijke dranken.

- ✓ Beperk je inname van koolhydraten en gebruik gezonde vetten & eiwitten.

Denk hier aan!
Je bent niet op DIEET
Je verandert je LEVENSTIJL

Gezond eten

Invloed van groenten en fruit

Groenten zijn een belangrijke leverancier van voedingsvezels, vitaminen en mineralen. Onderzoek toont aan dat groenten een positief effect hebben op je gezondheid. Ze verlagen de bloeddruk en de LDL-cholesterol (door oplosbare vezels zoals pectine en inuline). Zo beschermen ze tegen hart- en vaatziekten.

Fruit levert weinig calorieën en veel voedingsstoffen. Fruit is goed voor de gezondheid en hangt samen met een lager risico op hart- en vaatziekten. Daarnaast hangt het eten van fruit samen met een lager risico op diabetes type 2, darmkanker en longkanker..



Waarom supplementen van waarde zijn voor onze gezondheid.

Eerst en vooral: niks beter dan een gezonde levensstijl in combinatie met gevarieerde en evenwichtige voeding. Maar dan zijn we er dan nog niet helemaal.

Als aanvulling op deze behoeften hebben voedingssupplementen namelijk heel veel nut. Ons moderne gezinsleven zorgt voor een verhoogde behoefte aan nutriënten, zoals vitamine C en D. Verder is de grond waar onze groenten en fruit op worden geteeld onderhevig aan veranderingen in bodemvruchtbaarheid en bodemverarming.

Hierbij enkele redenen waarom jij ook baat kan hebben bij het nemen van één of meerdere voedingssupplementen?

1

Evenwichtig eten is moeilijk

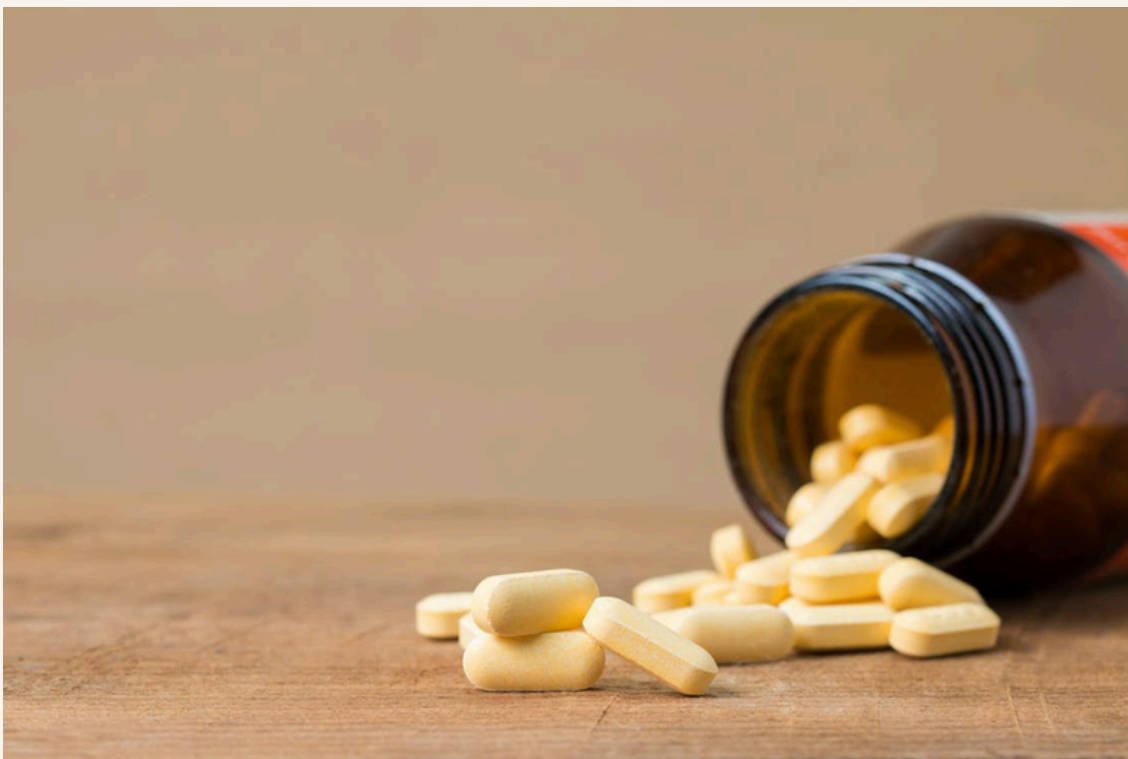
Buiten het feit dat ongeveer 2% van de mensen werkelijk evenwichtig eet is er in onze voeding een overvloed aan geraffineerde koolhydraten en verzadigde vetzuren. En dit terwijl te weinig vitamines, mineralen en eiwitten binnen krijgen. Met als gevolg dat we vaker moe zijn en het aantal mensen met overgewicht stijgt.

2

Gezond voedsel bevat minder vitamines en minderalen dan vroeger. Ook al maak je bewust gezonde keuzes, het is niet zeker dat je eten de nodige voedingsstoffen bevat. De kwaliteit van voedsel vermindert door overproductie, het gebruik van kunstmest, verdelgingsmiddelen en conserveringsstoffen. Zo zit er in heel veel groenten en fruit veel minder vitamine C dan pakweg 50 jaar geleden.

3

Een goede work-life balans houden is tegenwoordig een hele uitdaging. Als je daar voldoende sporten en een sociaal leven onderhouden bijtelt weet je snel: het is tévéél. Bij stress heeft ons lichaam meer essentiële voedingsstoffen nodig om goed te kunnen functioneren.



4

Te weinig zonlicht

Als je een blanke huid hebt, is het zonlicht tijdens de zomer soms voldoende maar in de winter is de zon niet sterk genoeg om voldoende vitamine D aan te maken. Heb je een getinte of donkere huid, dan maak je van nature minder snel vitamine D aan. Ook een oudere huid maakt minder vitamine D aan dan een jonge huid. Begrijpelijk dat de meesten van ons in de winter een vitamine D-tekort hebben.

5

Je lichaam verdient de beste ondersteuning

Door onze manier van leven heeft ons lichaam erg veel essentiële voedingsstoffen nodig. Zelfs met een optimaal eetpatroon kan je die hoeveelheden niet binnenkrijgen.

Welke supplementen heb je nodig?



Niet iedereen heeft evenveel mineralen, vitamines en kruiden nodig om gezond te blijven of te worden. Wel zijn er een aantal voedingssupplementen waar bijna iedereen voordeel uit haalt.

- Visolie: goed voor je hersenen, hart, hormoonhuishouding én je gemoed
- Vitamine D (als emulsie): goed voor je immuunsysteem en tegen de winterdip
- Vitamine C: goed voor je immuunsysteem
- B-vitamines: goed voor je energiestofwisseling
- Antioxidantencomplex: om je cellen te beschermen tegen 'oxidatieve stress'
- Spijsverteringsenzymen: om een moeizame spijsvertering te ondersteunen
- Pré- en probiotica: om de 'goede' bacteriën in je darmen op peil te houden
- Een complex van vitaminen, mineralen en kruiden
- Een detox-shake: om je darmen en lever te ondersteunen bij het ontgiften
- Curcumine: om (chronische) ontstekingen te weren.



Voedingssupplementen hebben vanwege veranderingen in bodemvruchtbaarheid en de toenemende bodemverarming toegevoegde waarde binnen het leven. Althans, een leven waarbij een gezonde leefstijl in combinatie met een gevarieerd en evenwichtig voedingspatroon hoog in het vaandel staan.
Gezondheid is immers ons grootste goed!



Op zoek naar supplementen die deze stoffen bevatten?



@onbezorgdetoekomst

Het belang van een goede huidverzorging.



Jouw huidverzorging is uiterst belangrijk omdat de huid gedurende de dag heel veel te verduren krijgt.

Uitlaatgassen, zon, ongebalanceerde voeding, gebruik van alcohol en roken zijn enkele van de factoren waardoor onze huid sneller verouderd en vatbaar is voor ontstekingen.

Vaak hoor je dan volgende excuses.....

"Ik heb daar helemaal geen tijd voor"

"Als ik moe ben wil ik gewoon naar bed"

"Ik heb dat niet nodig"

STOP!!

Feit is dat de huid een herstellend en regulerend vermogen heeft en dat ze inderdaad in staat is om zichzelf in een goede conditie te houden.

Maar tegenwoordig krijgt onze huid het nogal te verduren door het gebruik van geurende waszeepjes, shampoo & conditioner, deodorant en niet te vergeten de dagelijkse of toch vrij regelmatige douches en daarbij de invloed van de zon of onze verwarming binnenshuis..

Al deze dingen zorgen ervoor dat de natuurlijke vetlaag van de huid verdwijnt en de huid oppervlaking wordt geïrriteerd.

Met andere woorden, je huidbarrière die je hoort te beschermen raakt verstoord.



Als je wil dat je op oudere leeftijd er nog stralend uitziet, dan is het niet meer dan normaal dat je deze op de juiste manier behandelt.

Wat gaat er gebeuren als je dat niet doet?

Als je 's avonds je huid niet goed reinigt en je gebruikt een creme, dan zal deze de vuiligheid van overdag (lees milieuvervuiling of make-up) mee in je huid nemen. Om het met een moeilijk woord te zeggen, de "vrije radicalen" gaan zorgen voor het verslechteren van je huid en veroudering. Het is dus geen luxe om 's avonds en 's ochtends 2 à 3 minuten uit te trekken voor je gelaatsverzorging.

Gelaatsverzorging in 3 stappen

Stap1: Reinig

Ga met goede producten je huid reinigen. Dit is net zo belangrijk als je tanden poetsen

Stap2: Verzorg

Behandel je gelaat met een verzorgingsproduct met de juiste combinatie van Vit. A, C en E. Dit zijn namelijk de anti oxidanten die de vrije radicalen te lijf gaan.

Stap3: Bescherm

Dit is een van de belangrijkste stappen in de dagelijkse verzorging van je huid. Een dagcrème heeft een beschermende en voedende functie. Daarnaast bevatten veel dagcrèmes ook nog extra eigenschappen. Pas daarom de soort dagcrème aan op wat jouw huid nodig heeft.





Wil je het écht heel grondig aanpakken, dan hanteer je de volgende werkwijze

- Stap 1: Gezichtsproducten om te reinigen (cleanser)
- Stap 2: Scrub of peeling
- Stap 3: Gezichtsmasker
- Stap 4: Gezichtstonic
- Stap 5: Crème voor de probleemhuid
- Stap 6: Serum
- Stap 7: Oogcrème
- Stap 8: Hydraterende dagcrème
- Stap 9: Gezichtsolie
- Stap 10: Zonnebrandcrème

Vragen ?
Klik hier



Gebruik aloë vera

Aloë vera heeft krachtige voordelen die jou helpen er beter uit te zien en je beter te voelen. Van het ondersteunen bij de spijsvertering en het bevorderen van natuurlijke energie tot aan het kalmeren en verzorgen van de huid dankzij onze vitamine C rijke aloë vera gel. Pure aloë vera gel is de kern van al onze producten.

Van onze eigen velden, naar de verwerking, productie en wereldwijde distributie. Forever is er trots op om ieder aspect van deze reis onder controle te hebben.

Met meer dan 50 miljoen aloë vera planten op onze velden zijn we in staat om de aarde jaarlijks te reinigen van honderden miljoenen tonnen CO2.

De aloë vera velden van Forever zijn innovatiecentra waar we nieuwe methoden van kweken, bemesten en cultiveren van onze aloë testen om de dikste bladeren met de hoogste opbrengst aan bladgel te garanderen.

Hier begint het!

Klik op onderstaande foto en ontdek onze velden!



8 redenen waarom aloë vera zo goed voor je is

Aloë vera, geen natuurlijk extract is zo populair. Van cosmetica tot toiletpapier en van afwasmiddel tot beddengoed, het lijkt overal in te zitten.

Aloë vera kan echter alleen zijn werk doen als je er voldoende van gebruikt.

Bij Forever Living Products kunnen wij garanderen dat pure aloë vera gel het belangrijkste bestanddeel is in vrijwel al onze aloë vera producten, zodat je optimaal profiteert van de positieve effecten op je gezondheid en welzijn.

Niet voor niets bevat onze Aloe Vera Gel gezondheidsdrank 99,7% aloë vera en onze Aloe Vera Gelly crème meer dan 80% aloë vera! Met Forever gebruiken we in feite de aloë vera zoals die in de bladeren van de plant voorkomt. Puurder vind je het nergens!

Miljoenen mensen gebruiken het dagelijks en ervaren de voordelen.

Wij zetten de acht belangrijkste voordelen van aloë vera graag voor je op een rij:

1 Een gezonde spijsvertering

Je gezondheid is vooral afhankelijk van een goede spijsvertering. Die zorgt voor een vlotte en efficiënte doorvoer van de darminhoud en een optimale opname van voedingsstoffen in je bloed. Aloë vera kan geweldig bijdragen aan de werking van je darmfunctie.

2 Balans in je darmen

Een goede balans in de verhoudingen tussen bacteriën en gisten in je darmen is belangrijk. Om verschillende redenen is deze balans niet altijd optimaal in je lichaam en dat leidt in veel gevallen tot darmproblemen. Aloe Vera Gel is, net als Forever Probiotic, in vele opzichten een natuurlijke 'balansbrenger'.

3 Huid met uitstraling

Ons lichaam maakt continu nieuwe huidcellen aan. Deze nieuwe huidcellen ontstaan diep onder de opperhuid en bereiken de oppervlakte na ongeveer 21 tot 28 dagen. Ze zijn dan omgezet in dunne vlokken keratine, een taai, onoplosbaar eiwit dat de huid taai en waterafstotend maakt. Keratine bevattende cellen worden voortdurend afgestoten en vervangen door nieuwe cellen, die uiteindelijk weer afschilferen. Aloe Vera Gel bevat een cocktail van essentiële voedingsstoffen die je basiscellen voeden, waardoor je huid gezonder blijft. Je lichaam kan deze vitale functies efficiënter uitvoeren en je huid gaat er veel beter uitzien.

4 Stimuleren van celgroei

Collageen en elastine geven je huid structuur en laten deze er stevig en elastisch uitzien. Het wordt aangemaakt door zogenoemde fibroblasten, belangrijke cellen in je huid. Collageen en elastine zorgen er ook voor dat je huid snel en goed herstelt, ze vormen een raamwerk waar de nieuwe huidcellen overheen kunnen groeien. Aloë vera kan de aanmaak van collageen en elastine stimuleren en bevorderen en daarmee bijdragen aan het herstellend vermogen van je huid.

5 Hogere weerstand

In de kern van het aloë vera blad bevindt zich een lange keten van polysacharide (meervoudige suikerstoffen). Met het drinken van de Aloe Vera Gel help je vanuit de darmflora de weerstand tegen ongunstige bacteriën te verhogen.

6 Rijk aan mineralen

Alle lichaamsweefsels en vloeistoffen in je lichaam bevatten mineralen. Ze zijn essentieel voor een mentale en fysieke gezondheid, omdat ze er bijvoorbeeld voor zorgen dat vitamines geabsorbeerd kunnen worden. Maar je lichaam kan zelf geen enkel mineraal aanmaken. In de Aloe Vera Gel tref je de mineralen calcium, natrium, kalium, ijzer, chroom, magnesium, mangaan, koper en zink aan. Het rijke mineraalgehalte is te danken aan het feit dat de aloë vera plant vooral groeit in gebieden waar de bodem rijk is aan deze belangrijke bouwstoffen. De wortels van de plant kunnen deze mineralen aan de bodem onttrekken en ze via de gel van het blad van de aloë vera plant aan ons doorgeven.

7 Een goede bron van vitaminen

Ons lichaam kan niet alle vitaminen opslaan. Dat betekent dat bepaalde vitaminen continu aangevuld moeten worden via je voeding. Dat doe je onder meer met Aloe Vera Gel. Deze aloë vera drank bevat een uitgebreide reeks vitaminen en spoorelementen, die zelden in deze hoeveelheid voorkomt in planten. Naast vitamine A bezit aloë vera vitaminen uit de B-groep (8 tal), vitamine C en foliumzuur. Met Aloe Vera Gel versterk je bovendien je afweersysteem.

8 De ideale mix voor een goede gezondheid!

Met de Aloe Vera Gel krijg je belangrijke voedingsstoffen binnen, die tegenwoordig vaak in te lage doseringen in ons voedsel zitten. Zoals 19 van de 20 aminozuren die je lichaam nodig heeft, waarvan 7 van de 8 niet door je lichaam aangemaakt kunnen worden. Aloe Vera Gel voorziet je lichaam van deze stoffen zodat complexe enzymsystemen goed kunnen werken. Je lichaam functioneert daardoor optimaal. Je voelt je energiever en bouwt er een ijzersterke weerstand mee op!



Leuke feiten over onze aloë vera



GROOTSTE VAN DE WERELD

Op meer dan 3035 hectare, telen wij 50 miljoen planten en produceren wij elk jaar 29 miljoen kilo aloë vera.



DE JUISTE SOORT

Aloe Barbadensis Miller is het meest waardevolle aloë vera ras en is de enige soort die wij telen.



GESCHIEDENIS VAN DE VOORDELEN

Aloë vera wordt al sinds 2200 v.Chr. gebruikt voor zijn verzorgende eigenschappen.



HANDMATIG OOGSTEN

Wij oogsten met de hand om er zeker van te zijn dat elk aloë blad klaar is om te worden geoogst en dat de aloë plant geen schade oploopt en elk blad gegarandeerd op het beste moment van de plant wordt afgesneden. Hiermee zorgen wij voor de hoogste kwaliteit aloë vera gel die wij uit het binnenblad verkrijgen om in onze producten te gebruiken



HANDMATIG VERWERKEN

Wij fileren met de hand en gebruiken alleen de binnenste pure aloë gel uit het blad.



ZORGVULDIG VERZORGD

Onze aloë kan wel tot vijf jaar bladeren produceren.



MILIEU

Al het water dat gebruikt wordt om onze aloë te wassen wordt opnieuw gebruikt voor onze velden, om zo het gebruik van water te reduceren.

Start hier je aloë vera reis.....

[Naar de website](#)

Het is eveneens mogelijk om te genieten van een mooie korting.
Klik op onderstaande knop om jouw korting aan te vragen!

[Aanvraag korting](#)

Mijn missie is jouw gezondheid met natuurlijke zorg te verbeteren en te versterken daar waar nodig.

Wil je mij helpen?

Je helpt mij door mij te volgen op Facebook en Instagram.
Hierdoor kan ik nog meer mensen bereiken en helpen
gezond(er) en fitter te worden.

