

## Dat wil jij toch ook?!

### Een leefstijl leren waarmee je de rest van je leven plezier van hebt.

Je herkent het misschien wel. Een ongezond eet- en leefpatroon is gegroeid wat eigenlijk helemaal niet bij jou persoonlijk past. Om gezond te worden, gewicht te verliezen, besluit je een dieet te volgen. Echter, dit brengt nu juist nog meer disbalans doordat lichaam en geest niet het evenwicht vinden en niet de juiste of niet voldoende bouwstoffen krijgt om af te vallen en gezond te worden. Dit betekent vaak het einde van het dieet, einde van het afvallen, het zo gewenste resultaat blijft uit. Terugvallen in oude (ongezonde)gewoontes is dan heel gemakkelijk. En jij blijft gefrustreerd achter omdat het niet gelukt is!

Iedereen wil toch graag een gezond en energiek leven. Jij ook toch? Eindelijk wil ook jij van de vage klachten af, je wilt je energiek voelen, of eindelijk die overvloedige kilo's kwijt raken, darmklachten, (chronische) vermoeidheid, huidklachten, migraine, hoofdpijn enz.

Of gewoon de wens gezond(er) te gaan leven voor nu en je toekomst.



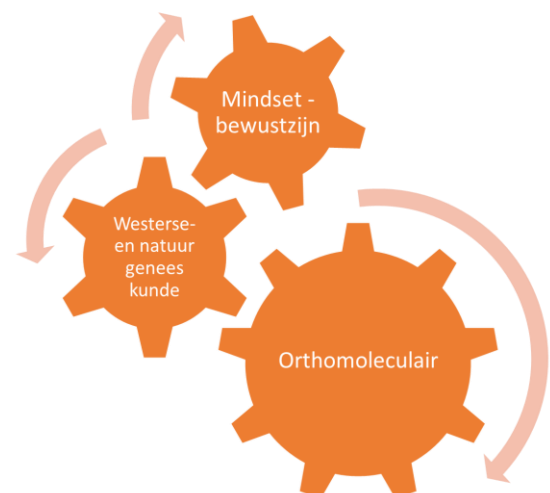
### *Gezonder worden en afvallen*

## Hoe werkt RefleX Natuurlijk (w)eten

RefleX Natuurlijk (w)eten is ontwikkeld vanuit orthomoleculaire voedingsleer, westerse geneeskunde, Chinese geneeskunde en met inzichtoefeningen zorgt het voor je eigen bewustzijn en bied je de mogelijkheden en inzichten waardoor je blijvend je leefstijl kunt aanpassen tot een nieuwe gewoonte.

Dit maakt het een uniek totaal programma.

Je leert de kracht van voeding kennen en hoe je hiervan optimaal gebruik kunt maken.



### De pijlers van het programma zijn:

1. Herstellen van darmflora - spijsvertering;
2. Herstellen van hormonale balans;
3. Stabiele bloedsuikerspiegel;

4. Vrij van toegevoegde suikers;
5. Vrij van schadelijke e-nummers;
6. Probiotische voeding is opgenomen;
7. Voldoende bouwstoffen tot je nemen zodat het lichaam in staat wordt gesteld alle functies uit te kunnen voeren en gezond(er) wordt en als dat wenselijk is gewicht te verliezen.

De werkwijze van RefleX Natuurlijk (w)eten staat heel duidelijk en heel praktisch uitgelegd in het boek. In het eerste deel van het boek staat de uitleg van het programma, waarom het zo is ontwikkeld, veel achtergrondinformatie, informatie over hormonen, vetten, eiwitten, zuur-base evenwicht en veel handige en praktische tips en adviezen.

[Kijk hier voor een inkijkje in het boek.](#)

### Je krijgt kennis over:

- \* Hormonen;
- \* Leptineresistentie;
- \* Insulineresistentie;
- \* Koolhydraatbewust;
- \* Gluten- en lactosearm;
- \* Probiotische voeding;
- \* Vetten, eiwitten en koolhydraten;
- \* Suikers en light producten;
- \* Glycemische index;
- \* Zuur-base evenwicht, je ph balans;
- \* Gezondheid en slapen.

*Het praktische  
programma om  
gezond(er) te worden  
en af te vallen!*



### RefleX Natuurlijk (w)eten is opgezet in twee fases:

#### Fase 1

#### Basis plan en fase 1



Reinigen



Herstellen



Opbouwen

De start van de RefleX Natuurlijk (w)eten methode voor het verbeteren van je gezondheid en zo wenselijk gewichtsverlies. In fase één gaan we reinigen - herstellen en opbouwen. Je

lichaamscellen worden voorzien van optimale hoeveelheid voedingsstoffen. Hierdoor is je lichaam in staat zich te reinigen en de maximale hoeveelheid voedingsstoffen op te nemen. Zo is het lichaam in staat toe te werken naar een betere gezondheid, volop vitaliteit en meer energie en een gezond gewicht.

Met optimale gezondheid wordt je vetverbranding geactiveerd en gestimuleerd. Je lichaam kan zo op celniveau reinigen, herstellen en opbouwen. In fase 1 gaan we je lichaam tot rust brengen en alle processen in balans brengen.

Er ontstaat een hormonale balans, je spijsvertering herstelt zich, je darmflora wordt opgebouwd en je bloedsuikerspiegel wordt stabiel. De klachten kunnen zo herstellen en zo wenselijk verlies je gewicht. De basis in deze fase is koolhydraatbewust, gluten- en lactosevrij.

In het boek staan vijf weken aan recepten uitgewerkt voor fase 1. Vijf weken ontbijt, lunch en diner recepten.

## Fase twee

In fase twee ga je op weg naar een persoonlijke leefstijl. Fase twee wordt gezien als de stabilisatiefase. Leren wat je kunt eten, leren waar de grens is voor de eigen gezondheid. Je gaat weer koolhydraten en zuivel toevoegen zonder dat dit negatieve gevolgen heeft voor je gezondheid of gewicht. Dit is per persoon verschillend. Zo leer je je eigen persoonlijke voedings-leefstijl.

Of het nu gaat over gewicht of darmgezondheid, of huidklachten of mentale onrust; voor alles geldt dat je mag leren wat voor jou persoonlijk goed is om te eten. Dan pas is het een passende leefstijl wat je vol gaat houden. Voor de ene persoon is het goed om twee keer in de week een broodje te eten en twee keer in de week een zuivelproduct. Voor de ander kan dit weer geheel anders zijn. Ook fase twee blijft wel koolhydraat bewust maar wel zo dat het bij jou persoonlijk past.

In het boek staan ook voor fase twee vijf weken aan recepten uitgewerkt. Vijf weken ontbijt, lunch en diner recepten.

## Fase 2 = persoonlijke leefstijl

Werken naar jouw persoonlijke leefstijl – persoonlijke grens

Producten toevoegen

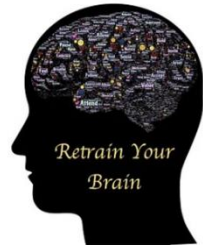
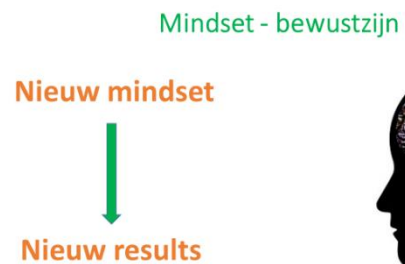
Voeding als bouwsteen voor je gezondheid.

**Lekker eten, genieten, gemakkelijke recepten,  
geniet gezond van het leven!**



## Inzichten krijgen - mindset en bewustzijn:

Beginnen over het onderwerp bewustzijn of spiritualiteit roept soms vragende blikken op met opmerkingen als 'dat is zo zweverig' of 'ik ben wel een nuchter persoon hoor'. Wat mij betreft is spiritualiteit gewoon met beide voeten op de grond bewust bezig zijn met datgene wat jou in het leven beweegt en hoe je dat kunt inzetten.



Juist omdat het zo belangrijk is voor jezelf duidelijk te hebben in je eigen werkwijze, je gedachten, je wensen- dromen en doelen, je gedrag zijn er meerdere inzicht oefeningen en stappenplan hiervoor opgenomen. Meerdere omdat het voor iedereen anders werkt. De ene persoon krijgt meer inzicht en duidelijkheid bij de ene oefening de ander heeft meer aan een andere. Simpel, duidelijk en doeltreffend.

## Oefeningen als onder andere;

- \* Wens- droom doelenkaart;
- \* Sterkte - zwakte analyse;
- \* Visualisatieoefeningen;
- \* Gedragsverandering - mindset oefeningen;
- \* Ademhalingsoefeningen.



Weten wat goed eten is en hoe blijft je gemotiveerd om gezond te eten?

Motivatie heeft heel veel te maken met het zelfbewustzijn. Als je begrijpt waarom je regelmatig chocolade pakt of waarom na een broodmaaltijd altijd een dip volgt of waarom er altijd wordt gegeten als hij of zij alleen thuis is, dan heb je het juiste inzicht gekregen wat motiveert en de mogelijkheid geeft hiermee aan het werk te gaan.

Inzicht krijgen in je voedingspatroon zie ik als de basis van elke begeleiding of therapievorm. We kunnen nog zo goed zijn in onze werk- of therapievorm, maar als de voeding niet goed is voor jou persoonlijk, of als jouw darmfunctie en darmflora niet goed is dan is het een must de voeding aan te pakken. Een steeds aanwezige geïrriteerde darm krijg je immers niet geheel weg als de voeding niet goed is voor die persoon. Dan blijft het een (terugkerende) klacht.

Vaak wordt gevraagd om voorbeelden te geven van klachten die met Reflex Natuurlijk (w)eten te verhelpen of te verbeteren zijn. Het nadeel van voorbeelden noemen is dat de lijst nooit geheel volledig is.





6. Begin vandaag met het nemen van een goed omega 3 supplement;  
(De beste is "Super Omega" die je [hier kunt regelen](#))
7. Begin vandaag met de vloeibare multi;  
(De beste is "Vita Active" die je [hier kunt regelen](#)).

## Dit is waarom RefleX Natuurlijk (w)eten werkt;

- \* Een methode was nog nooit zo gemakkelijk en flexibel als RefleX Natuurlijk (w)eten. Je eet nog altijd waar je van houdt en word gezond(er) met een gezond gewicht;
- \* Er worden geen voedingsgroepen uitgesloten. Je leert te eten wat bij jou persoonlijk past;
- \* Alle producten zijn in alle reguliere supermarkten te koop;
- \* Je helpt jezelf inzicht te krijgen in eigen gedrag en om deze te veranderen;
- \* Het verbeteren van de mindset;
- \* Een manier van beweging vinden die je leuk vindt en bij jouw levensstijl past;
- \* Je staan er niet alleen voor!



Een unieke methode duidelijk vertaald in gewoon 'Jip en Janneke' taal geschreven voor iedereen toegankelijk.

De gezamenlijke missie van de RefleX Natuurlijk (w)eten coaches is "Nederland gezond(er) maken", een forse missie waarbij we veel [gezondheid coaches](#) nodig hebben.

Op deze manier dragen wij ons steentje bij aan de gezondheid van veel mensen.



Echt, het heeft al zoveel mensen geholpen om van klachten af te komen en kilo's te verliezen. Door de jaren heen al zoveel mensen die hiermee geholpen zijn. Elke keer weer opnieuw doet het ook mij nog steeds versteld staan van de kracht hiervan! Elke keer worden wij weer helemaal blij als ik de enthousiaste reacties krijg dat ze kilo's verliezen, verlost zijn van migraine, eindelijk normaal naar het toilet kunnen, de huid zoveel beter is, geen psoriasis meer hebben, geen stress meer ervan en nog zoveel meer!

**Met RefleX Natuurlijk (w)eten heb jij goud in je handen voor je gezondheid!**

Met gezonde groet, tot snel.

Celien van Dalen

info@reflex-zwolle.nl

[www.refleX-zwolle.nl](http://www.refleX-zwolle.nl)

[www.reflex-leren.nl](http://www.reflex-leren.nl)

