

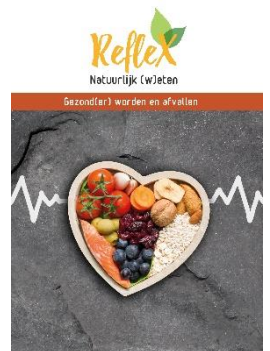
Zijn vitamines en mineralen een waardevolle investering?

Veel mensen twijfelen over de waarde van omega-3, vitamines en mineralen, wat vaak leidt tot onzekerheid over het nut van supplementen. Is dit een gebrek aan vertrouwen of een kwestie van onvoldoende kennis? In deze blog wil ik mijn steentje bijdragen en deze vragen verhelderen en de waarde van voedingssupplementen onderzoeken.



Als auteur en trainer van de RefleX Natuurlijk (w)eten methode, geloof ik sterk dat een goede basisvoeding essentieel is. Voeding moet echt altijd de basis vormen.

Maar wees eens eerlijk tegen jezelf: hoeveel groenten eet jij dagelijks? Hoe vaak eet je vette vis per week? En hoe vaak krijg je ongemerkt suikers en de m.i. ongezonde smaakversterkers binnen? Als je kritisch en eerlijk naar jezelf bent, besef je waarschijnlijk dat je van het een te veel en van het ander te weinig eet.



Een vraag die ik in mijn praktijk vaak stel is: "Hoeveel groenten eet jij per dag?" Mensen antwoorden vaak dat ze veel groenten eten omdat ze dat lekker vinden en weten dat dit gezond is.

Maar kijk ook eens echt eerlijk en kritisch naar je eigen portie. Bij veel mensen blijkt dit vaak max 150 tot 200 gram per dag te zijn. Als mensen zeggen veel groenten te eten betekent dat vaak zo'n 3 groenten opscheplepels. Een gemiddelde opscheplepel is dan 50 gram. Dus 150 gram, met nog wat tomaatjes en komkommer tussen de middag en tussendoor hooguit 175-200 gram.

Terwijl het Voedingscentrum 250 gram aanbeveelt, en orthomoleculair gezien zelfs minimaal 400 gram nodig is. Dat betekent dat veel mensen tekorten hebben.

Oei, dat is vaak al een eye-openen!

Investeren in aanvullende vitamines en mineralen is dus geen overbodige luxe. Het is een investering in de kwaliteit van je leven, voor nu en voor de rest van je leven, voor jouw toekomst!



Deze basis supplementen; vitamines, mineralen en omega-3 vetzuren vormen een essentiële basis voor een gezonde levensstijl en optimaal functioneren. De investering qua prijs is niet zo duur als je denkt, maar besef dat het je duur kan komen te staan qua gezondheid en prestatievermogen wanneer je lichaam niet de benodigde voedingsstoffen binnenkrijgt.

Het menselijk lichaam bestaat uit ongeveer 30 biljoen cellen, die allemaal voedingsstoffen nodig hebben om goed te functioneren. Zonder voldoende vitamines, mineralen en sporenelementen kunnen deze cellen hun werk niet optimaal doen, wat kan leiden tot tal van klachten zoals o.a. vermoeidheid, concentratieproblemen, overgewicht, spier- gewrichtsklachten, huidklachten, spijsverteringsklachten, vroegtijdige veroudering en nog vele ander.

Elke dag zo'n 30 biljoen cellen te voeden!



Misschien wel de pijnlijkste uiting is dat mensen door tekorten aan voedingsstoffen, niet de optimaal haalbare prestaties en levensvreugde kunnen ervaren, terwijl dat onder normale omstandigheden voor iedereen is weggelegd.

Supplementen lijken misschien kostbaar, maar laten we eens rekenen. De RefleX-Zwolle formule, die de benodigde stoffen in de juiste balans en hoeveelheden bevat, kost €2,03 per dag—minder dan een kop koffie buitenshuis. Dit is mede zo laag omdat je bij RefleX-Zwolle gelijk een account krijgt waarmee je alles een stuk goedkoper kunt aanschaffen, en dat merk je in je portemonnee!



Dit bedrag kan zelfs lager uitvallen als je je voeding verbetert, je gezondheid al veel beter is waardoor jij je dosering van supplementen kunt verminderen.



Is je lichaam niet in optimale gezondheid? Moet je voeding echt nog wel verbeterd worden? Dan kan €2,03 per dag een waardevolle investering zijn. Hierbij ben ik uitgegaan van een basis benodigheid van; omega-3, mineralencomplex en een vloeibare multi. Door je lichaam de juiste bouwstoffen te geven, help je het optimaal te functioneren, zelfs op oudere leeftijd.

Hoewel het ideaal is om alle voedingsstoffen uit voeding te halen, is dit door de afgenomen kwaliteit van ons voedsel gewoon niet altijd dagelijks haalbaar. Daarom zijn supplementen hard nodig om eventuele tekorten op te vangen.

In mijn praktijk werk ik al jaren als orthomoleculair therapeut en zie dagelijks de gezondheid verbeteren van mijn cliënten. Gewoon door goede voeding **EN** door kwalitatief goede suppletie te nemen. En ook zelf heb ik dit ervaren. Vroeger had ik veel overgewicht, veel darmklachten, heftige migraine aanvallen, zonneallergie, mijn lichaam was allesbehalve in balans! Ik streefde naar een betere levensstijl, maar ervaarde dat als moeizaam en dacht dat ik gewoon de discipline daar niet voor had.



Pas toen ik mijn voeding ging aanpassen volgens de RefleX Natuurlijk (w)eten methode, en zorgde dat mijn lichaam alle benodigde bouwstoffen binnenkreeg werd het beter. Als je lichaam alle bouwstoffen binnenkrijgt wordt het voor jou ook steeds eenvoudiger om wel de discipline op te brengen om je leefstijl blijvend aan te passen, waardoor mijn energie, motivatie en prestatievermogens met sprongen vooruit gingen. Ik voel mij nu energiever en gemotiveerder dan ooit.

Deze ervaring motiveert me om anderen te helpen hetzelfde te bereiken door kennis over goede voeding te delen en kwalitatieve supplementen aan te bieden.

Vergis je niet! Er is echt ontzettend veel ruis op de supplementen markt! Gelukkig heb ik het al voor je uitgezocht en weet je zeker het juiste te nemen.

Verkeert jouw lichaam niet in een optimale gezondheid?

Het lichaam is in staat om zichzelf te herstellen, maar heeft daarvoor voldoende bouwstoffen nodig. Veel mensen denken dat het normaal is om met de jaren minder energie en enthousiasme te hebben, maar dat hoeft niet zo te zijn. Door je lichaam goed te onderhouden, kun je zelfs op latere leeftijd nog bruisen van energie.

Vitamines, mineralen, omega-3 vetzuren zijn essentiële voedingsstoffen die je lichaam in voldoende mate nodig heeft om optimaal te functioneren. Door de afgenomen kwaliteit van ons voedsel kampen we echter vaak met tekorten. Deze tekorten kun je op natuurlijke wijze en zonder bijwerkingen aanvullen met kwalitatieve supplementen.

Optimale orde en regulering

De achteruitgang van onze energie, motivatie en prestatievermogens nemen we vaak niet waar omdat het meestal een heel geleidelijk proces is. Daarbij komt dat we deze achteruitgang, die samen kan gaan met de opkomst van kwaaltjes en ongemakken, als normaal zijn gaan beschouwen.

Dit komt alleen maar doordat de inwendige orde, regulering en balans in het lichaam grondig verstoord zijn. Als er zelfs maar van één vitamine of mineraal een tekort zou zijn, raakt het lichaam al uit balans en zal het kuren gaan vertonen.

Het goede nieuws is dat ons lichaam zich verbluffend snel kan herstellen waardoor je gezondheid, energie en prestatievermogen verbeteren.

Wat is de juiste aanpak

De vitamines, mineralen, omega-3 worden doorlopend in de stofwisseling verbruikt en moeten daarom allemaal dagelijks aangevuld worden. Ons lichaam heeft elke dag weer alle omega-3, vitamines en mineralen in voldoende mate nodig.

Deze voedingsstoffen werken samen en moeten in de juiste balans met elkaar ingenomen worden. De hoeveelheid wordt door jezelf bepaald door een toename in energie en gezondheid die je ermee ervaart.

Als we bereid zijn stap voor stap een juiste levensstijl in te voeren met als essentiële basis de dagelijkse aanvulling met omega-3, vitamines en mineralen.

Het is daarom essentieel om te zorgen **voor goede voedende voeding EN supplementen** dagelijks te gebruiken en deze als vast onderdeel van je routine te maken.

Met de **RefleX-Zwolle formule** kun je deze aanpak eenvoudig in je dagelijkse leven integreren en zo je leven en prestaties naar een hoger niveau tillen.

Het maakt mij gelukkig dat talloze anderen dit nu ook ervaren!
Het lichaam is dan sterker, stabiel, verslijt minder en levert betere prestaties op welk vlak dan ook.

Je hebt niets te verliezen want je kunt er uitsluitend op vooruit gaan wanneer je op deze manier de hulp van de natuur inroept.

Ik heb daarvoor **de RefleX-Zwolle formule** (suppletiepakket – 2 weekmenu's RefleX Natuurlijk (w)eten, 1 voor fase 1 en 1 voor fase 2) ontwikkeld om het gemakkelijk te maken om deze aanpak onderdeel te maken van je dagelijkse routine. Doe er je voordeel mee en krijg je leven en



prestaties op een hoger niveau! Mail mij gerust dan vertel ik je wat je hiervoor allemaal krijgt! Mail: <mailto:info@reflex-zwolle.nl>

Liefs, Celien ❤️

