

DAGELIJKSE DETOX



BREATHE... AND SHAPE IS COMING.



DETOX VOEDING

Ik eet elke dag iets uit onderstaand lijstje:

- ♥ Donkergroene groenten (liefst rauw)
- ♥ Spirulina poeder door een shake of spirulina tabletten met een glas water (ontgift, hydrateert, helpt gewicht verliezen)
- ♥ Vers fruit met name rood & paars fruit bevatten veel antioxidanten
- ♥ Gember (stimuleert de bloedcirculatie en helpt het lichaam ontgiften)
- ♥ Avocado
- ♥ Pure chocola (vanaf 70%) en rauwe chocola
- ♥ Pitten en zaden
- ♥ Onbewerkte noten
- ♥ Kiemen (zitten vol met mineralen, vitaminen en enzymen)
- ♥
- ♥

Ik drink elke dag iets uit onderstaand lijstje:

- ♥ Groene thee (2 à 3 kopjes per dag)
- ♥ Water met citroen/ limoen (ontgift, hydrateert, helpt gewicht verliezen)
- ♥ Water met komkommer, munt en citroen/limoen
- ♥ Green shake (zoals de Green Slim Shake op pagina 2 en 3)
- ♥
- ♥

♥ *IK DRINK TENMINSTE 2 LITER VOCHT PER DAG* ♥



GREEN SLIM SHAKE

DETOX EFFECT



Basisingredienten:

- ♥ 1 Granny Smith (groene appel)
- ♥ Biologische boerenkool of een andere groene groente
Hoeveelheid naar wens. Hoe groener des te beter. Deze zitten bomvol mineralen en vitaminen. Boerenkool is een van de toppers.
- ♥ Banaan of ander fruit (hoeveelheid naar wens)
Banaan heeft een goede invloed op je zenuwstelsel.
- ♥ 1 limoen of citroen (cleansing effect)
- ♥ Wortelsap (kun je ook vervangen door kokoswater, water etc.)
Wortels zijn erg gezond. Ze bevatten vitamine A. Ze zijn goed voor je huid, je tanden en je ogen (goed zicht in het donker). Wortelsap in je shake zorgt vaak wel voor een heftig smaakje.

Bereiding:

Was en snij alles en doe het in de blenderbeker, daarna zo'n 300 ml wortelsap of andere gezonde drank toevoegen. Dan blenden. De snelheid langzaam opvoeren. Niet te lang op een hoge snelheid, want dan wordt de inhoud te warm en verliest je shake voedingsstoffen. Alles fijn geblend en klaar is je Green Slim Shake!

Variaties:

- ♥ Chia seeds (hoeveelheid naar wens) zit vol met omega vetten. Dit zijn goede vetten die je ook in vis vindt. Goed voor o.a. je hersenen. Deze hebben goede vetten nodig.
- ♥ Avocado maakt je shake creamy en zit ook vol met goede vetten. Hersenvoer. Ook goed voor haar en huid.
- ♥ Dadeln maken je gezonde shake iets aangenamer om te drinken
- ♥ Rauwe cacao. Is een hele sterke antioxidant. Antioxidanten vechten om je lichaam gezond te houden. Ze ondersteunen een gezonde celdeling.
- ♥ Ook blauwe bessen en açai bessen zijn voorbeelden van goede antioxidanten.
- ♥
- ♥



BUIKMASSAGE

MET BAL



Stap 1

Leg de Slim & Shape massagebal op je yogamat. Ga er met je buik bovenop liggen. Met je knieën, tenen en onderarmen kun je bepalen hoeveel gewicht je op de bal legt. Probeer eerst te ontspannen terwijl de bal ter hoogte van je navel ligt. Ontspan je buikspieren.

Stap 2

Rol dan de bal naar je rechter heupbot, vervolgens rol je de bal aan de rechterkant omhoog. Dan steek je bovenlangs over naar links. De bal is nu links bovenaan je buik. Dan rol je hem rustig naar beneden naar je linker heupbot. Tot slot steek je onderlangs weer over naar je rechter heupbot, waar je begonnen was. Herhaal deze massage 5 tot 10x.

Let op! De bal rolt altijd tegen de klok in.

Effect

Deze buikmassage ontgift de buikorganen en stimuleert de spijsvertering. Het zorgt ervoor dat ontlasting sneller kan worden uitgescheiden.



Nog geen bal?

Bestel hem nu op de site





DETOX OEFENINGEN

Ik doe elke dag een paar oefeningen uit onderstaand lijstje:

- ♥ Diepe buikademhaling (zoals we tijdens Slim & Shape Yoga doen)
- ♥ Kapalbhati: vuurademhaling (ontgift de buikorganen en voorziet het voorste gedeelte van de hersenen van extra zuurstof, zodat je helder kunt denken)
- ♥ Yogatwists (ontgift de buikorganen en is erg goed voor het behouden van een gezonde, flexibele rug)
- ♥ Buikmassage met de Slim & Shape Yoga bal (zie oefening op pagina 4 en 5)
- ♥
- ♥

♥ IK PAK VANDAAG LEKKER EEN YOGALESJE ♥



VERGIF VERMIJDEN

**Het beste is dat er weinig ‘vergif’ mijn lichaam inkomt.
Daarom vermijd ik zoveel mogelijk:**

- ♥ Stress
- ♥ E-nummers
- ♥ Geraffineerde suiker
- ♥ Bespoten groente en fruit
- ♥ Bewerkt voedsel
- ♥ Vlees van dieren uit gevangenschap (deze bevatten vaak veel antibiotica en stresshormonen)
- ♥ Te veel alcohol
- ♥ Roken
- ♥ Negatieve (woon/werk)omgeving
- ♥ Te weinig slaap
- ♥ Onvolledige hoge (borstkas)ademhaling
- ♥ Negatieve gedachten over mezelf en over anderen
- ♥ Negatief en grof taalgebruik
- ♥
- ♥



DAGELIJKSE AFFIRMATIE

Ik ben goed zoals ik ben.

Ik hoef niets aan mezelf veranderen.

Ik geef mezelf alles wat ik nodig heb:

***liefde, aandacht, rust, ontspanning, positieve
gezonde gedachten en een reinigende
diepe buikademhaling.***

WWW.SLIMSHAPEYOGA.COM



© 2017 SLIM & SHAPE YOGA