



Energie

**RefleX Natuurlijk (w)eten coaches
bundelen kennis**

**Leefstijl - voeding - complementaire
mogelijkheden**



Energie

Leefstijl- voeding en
complementaire mogelijkheden.
Wij bundelen onze kennis





Maart 2021 thema 'Energie'

Alles bestaat uit energie, alle bewuste en onbewuste handelingen. Hoe kunnen we dit natuurlijk ondersteunen?

In deze blog delen Francisca de Vreede en Celien van Dalen info over energie.

Leefstijl en aromatherapie

Door:

Francisca de Vreede

Aromatherapeut

Coach RefleX Natuurlijk (w)eten

Energie te kort.

Wat kun jij eraan doen?

Genoeg slapen is waar je al op letten kunt. Zorg voor een vast slaapritme.

Maar ook eet gezond en puur natuur, uit voeding haalt je lichaam de nodige energie. Bij een vitamine of mineralen te kort (die je vanuit voeding binnenkrijgt) kun je last krijgen van moeheid.

Naast gezonde voeding zou je ook Ningxia Red kunnen drinken.

Ningxia Red is gemaakt van de Goji bes. Goji bessen zitten boordevol vitaminen, mineralen en antioxidanten.

Dit is een gezond drankje die je in de ochtend of als je in de middag een dipje hebt een shotglasje van kunt drinken. Er is ook een handig zakje voor onderweg. Deze besjes kun je ook gedroogd vinden. Ook handig om mee te nemen, of gewoon een handje als tussendoortje.



Deze geeft je weer de nodige energie om verder te gaan met wat je doet. Maar deze ondersteunt ook je immuunsysteem.

Wil je meer weten?

Mail naar: info@franciscadevreede.be

Of kom in de facebookgroep: <https://www.facebook.com/groups/649127542618455>

Francisca



**Door:
RefleX-Zwolle
Celien van Dalen**

Orthomoleculair en natuurgeneeskundig praktijk. Trainer bij RefleX – cursussen en auteur van RefleX Natuurlijk (w)eten.

Mijn missie; 'uw gezondheid met natuurlijke zorg'

Wil je meer weten over mijn behandelmethoden en welke cursussen ik aanbied lees dan verder op mijn website <https://www.reflex-zwolle.nl/>

Energie

Alles om ons heen bestaat uit energie: onze gedachten, onze emoties, de mensen om ons heen, planten, dieren, zonlicht, muziek, spullen, werkelijk alles.

Energie wordt verbruikt tijdens het verrichten van al je lichamelijke werk. Maar de meeste energie wordt echter gebruikt zonder dat je dit weet. Deze energie is nodig om in leven te blijven. Het lichaam gebruikt energie bijvoorbeeld om het bloed rond te pompen, je ademhaling en het lichaam op temperatuur te houden, je hersencellen, je immuunsysteem, je spieren, voor alle lichaamsprocessen die nodig zijn om jou gezond te houden. Ook voor het transport van vele stoffen in het lichaam is energie nodig



Een hele belangrijke pijler voor een goede gezondheid en voldoende energie is natuurlijk je voeding, maar ook je kwaliteit van slapen, de mate van bewegen, en de wijze hoe je met stress kunt omgaan. Alles in je lichaam werkt samen en alles werkt samen. In je cel zijn er de mitochondriën, de energie fabriekjes, hierover straks meer.

Velen van ons zijn druk, druk of drukker. Ons leven is vol met vele 'moeten'. Hierdoor komt 'goed voor jezelf zorgen' soms op de laatste plaats wat ons uiteindelijk gebrek aan energie geeft en vaak diverse klachten.

Voor energie heeft je lichaam voldoende vitaminen en mineralen nodig. Denk hierbij aan voldoende:

- Magnesium; o.a. in; groene bladgroenten, avocado, dadel, pompoenpitten, noten en zaden;
- Vitamine D;

- Vitamine B complex; o.a. in; vette vis, eieren, avocado, gevogelte, noten, zonnebloempitten, groenten.

Mitochondriën

Mitochondriën, dit zijn de energiefabriekjes van je cel. De mitochondriën spelen een cruciale rol in je gehele energievoorziening.

Je lichaam heeft een heel complex en ingenieus systeem waarbij voedingsmiddelen samen met energie in je mitochondriën omgezet worden in energie. Want; voeding plus zuurstof is brandstof voor energie. Deze energie noemen we ATP. ATP als energie heb je echt constant nodig. Je hebt al gezien dat we energie echt voor alles nodig hebben. Je bewuste, en je onbewuste handelingen. En zonder mitochondriën kunnen we echt niet, hier vindt je energieproductie plaats.

Wanneer deze fabriekjes het werk niet goed kan uitvoeren, een mitochondriale disfunctie, dan ontstaat er ergens een energietekort. Dit kent een grote diversiteit aan mogelijke klachten, bijvoorbeeld; (chronische) vermoeidheid, slapeloosheid, allergie, auto-immuunziekten.

Voeding is ook voor je mitochondriën van groot belang. Welke voeding is gezond voor je mitochondriën.

Wat kun je doen; gezonde vetten is een belangrijke leverancier van energie. En je weet vast dat een aantal jaren geleden vetten vaak geschrapt werden uit de voeding. En wat werd er dan in gestopt? Juist, suiker. Vetten eruit en suiker erin. Je weet nu dat suikers een aanslag zijn op je energie. Gezonde vetten erin is een must voor je gezondheid en ook voor je mitochondriën. De mitochondriën kunnen van vetmoleculen uit voeding twee keer zoveel energie produceren als van glucosemoleculen.

Voeding die rijk is aan koolhydraten en minder vetten en eiwitten bevat geeft een mindere ATP productie. Bij de productie van ATP van koolhydraten komen er meer vrije radicalen vrij dan bij vetten / eiwitten. Om vrije radicalen op te ruimen heeft je lichaam antioxidanten nodig. Gluthation is een zeer krachtige lichaamseigen antioxidant.

Voeding rijk aan antioxidanten:

- Veel groenten en fruitsoorten bevatten antioxidanten;
- Blauwe bessen;
- Vitamine c en E;
- Amandelen;
- Avocado's;
- Broccoli;



- Glutathion bevorderende bronnen; spinazie, boerenkool, avocado's, walnoten, pompoen, curcumine uit curkuma, tomaten, knoflook.

Voeding toevoegen

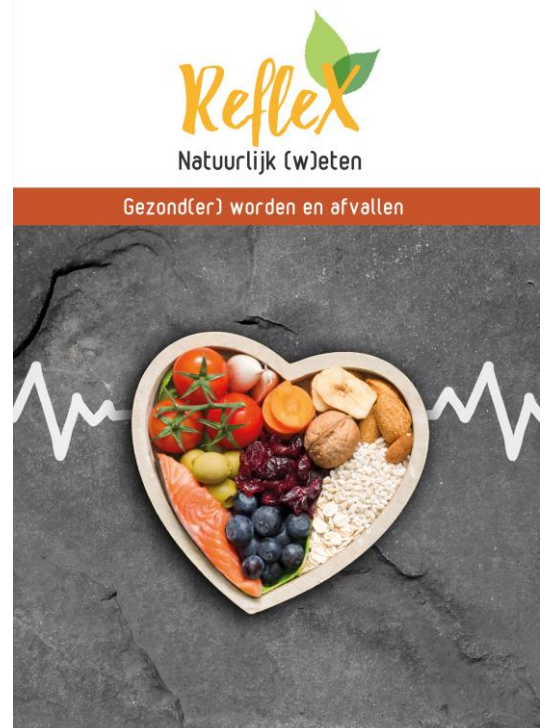
Gezonde vetten komen vanwege de omega 3 vetzuren ook hier terug als voedingsmiddel die hieraan kunnen bijdragen. Je brein bestaat namelijk voor het grootste deel uit vet. Denk aan vooral veel vette wilde vis, zoals haring, makreel, zalm en sardientjes. Gezonde vetten zijn ook: ongebrande noten, zaden en pitten, avocado's, kokosproducten, vette vis, olijven. Kurkuma draagt bij tegen bescherming tegen cognitieve achteruitgang. Ongebrande en ongezouten noten dragen bij om voor je hersenen te zorgen. En zorg voor een goede vochtinname, ook je brein heeft dit hard nodig.



Goede voedende voeding is altijd de basis voor je gezondheid. Puur eten, zonder schadelijke e-nummers en toegevoegde suikers. Veel (groene) groenten, fruit, en natuurlijk aas voeding voldoende bewegen. Een must voor je gezondheid en goede spieropbouw.

Goede voedende voeding doe je middels te eten volgens de RefeX Natuurlijk (w)eten methode. Een top programma die voor velen een ommekeer in gezondheid heeft gebracht.

<https://www.reflex-zwolle.nl/product/reflex-natuurlijk-weten-tweede-druk/>



Zelf coach worden?

We hebben twee cursussen voor je:

1. Gezondheidscoach, geheel online cursus. Wil je zelf voeding adviseren en bij supplementen een goed advies kunnen geven en met kwaliteitsproducten werken? Dan kun je worden [opgeleid tot Gezondheidscoach](#).
2. Coach RefleX Natuurlijk (w)eten. Wil jezelf voedingscoach worden en voeding opnemen in jou behandeling? Dan kun je opgeleid worden tot RefleX Natuurlijk (w)eten coach door het volgen van [de KTNO geaccrediteerde coachcursus](#).

We kunnen nog veel mensen gebruiken!



Mijn praktijk Reflex-Zwolle is gevestigd in Zwolle. Op [mijn website](#) kun je kijken of er al een coach in je eigen woonomgeving zit.



“Cadeau van mij aan jou”

1. **Bij de firma www.energeticanatura.com ontvang je 10% korting op je supplementen**
Hoe werkt dit;
Stap 1
Bent u een nieuwe klant bij Energetica Natura, maak dan een account aan (consument) via:
<https://www.energeticanatura.com/nl-be/user/register>
Stap 2
Onderaan bij mijn adviescode vul je de kortingscode **0376975** in, hiermee krijg je 10% korting, dit kun je altijd blijven gebruiken.
2. www.zechsall.nl Hier kun je magnesium bestellen. Bijvoorbeeld de magnesium vlokken voor je (voeten)bad, magnesium gel of magnesiumolie. Je mag hier mijn kortingscode gebruiken voor 10% korting. De code hiervoor is: REFLEX10
3. In de e-shop van; <https://www.lrworld.com/reflex-zwolle/> kun je veel hoogwaardige natuurlijke supplementen regelen. Bijvoorbeeld; Super omega, Aloë Vera, Cell Essence producten (greens – bescherming – reiniging = energie, mineralencomplex (Pro Balance). En lees [hier hoe jij je verzendkosten](#) retour krijgt. Wil jij weten hoe jij hier tegen inkoopprijs kunt inkopen, dat betekent ongeveer 25-30% korting!! [Mail mij dan](#) en ik vertel je hoe dit werkt.

Heb je vragen of wil je advies?
[Mail mij gerust](#), ik help je graag.

Pas goed op jezelf en houd het gezond De RefleX Natuurlijk (w)etende coaches

Meerdere van de genoemde behandelingen zijn bij meerdere coaches mogelijk. Kijk op de site van de coaches voor verdere informatie over de behandelmogelijkheden.

Klik op het logo van de coach voor een bezoek aan de website.

Zoek jij een RefleX Natuurlijk (W)eten coach in jouw omgeving?

Kijk dan even op [deze landkaart](#).

Francisca de Vreede

info@franciscadevreede.be

Tel: 0032 470 35 53 29

Francisca de Vreede



Celien van Dalen

info@reflex-zwolle.nl

06-53945165



**Yes, er is ook een voeding - en
leefstijlboek.**



<https://www.reflex-zwolle.nl/boek>

RefleX Natuurlijk (w)eten



Reflex
Natuurlijk (w)eten

Gezond(er) worden en afvallen

