THUISKUUR DETOXEN 15 dagen kuren in het NAJAAR

14 dagen pretox, detox en retox, (4 afbouwdagen, 7 detox en 4 opbouwdagen)

Eet wat bij je past en voel je fit en energiek!

Herstel voor je lichaam: Detoxen is een tijdelijke vereenvoudiging van je eetpatroon om je stofwisseling te ontlasten, bewust te leren eten en je lichaam te reinigen. De detox is aangepast aan het seizoen, er is een voorjaars- en/of een najaarsdetox.

Geen honger: De 15-daagse kuur bestaat uit pure, onbewerkte voeding (zonder gluten, ei, koemelk en suiker) en kleine maaltijden, waardoor je je energiek blijft voelen.

Totaalconcept: Naast voeding is er ook veel aandacht voor ontspanning via oefeningen, baden en verzorgende oliën.

BONUS: de voorjaarsversie (recepten en boodschappenlijstjes) krijg je er voor € 15,00 bij!

Wat gaat er dan gebeuren in dat lijf ?

Je gaat de hoeveelheid calorieën die je normaal gesproken binnenkrijgt terugschroeven. Daardoor gaat je lichaam opgeslagen energie in je vetweefsel aanspreken om toch geen voedingstekorten te krijgen. Het lichaam gaat dus de vetreserves aanspreken. Dit gebeurt meestal rond dag 3 van de *detoxweek*. Afvalstoffen die het lichaam niet kan verwerken worden ook opgeslagen in het vetweefsel, en die zullen door de detox vrijkomen.
In combinatie met de ontgiftende behandelingen ga je de afvalstoffen versneld afvoeren.

En wat levert het mij uiteindelijk op?

Je zult echt beloond worden voor je werk! Je zult je schoon voelen, tevreden en voldaan, omdat je je eigen lichaamskrachten aanspreekt. Je gaat op een juiste manier verbranden en dat levert weer energie op…..

- Energie…..(wie wil dat nu niet?)
- Gewichtsafname
- Je bent meer helder in je hoofd, de watten zijn weg….
- Je voelt je schoon en zo licht als een veertje ☺
- Mooie huid, en stralende ogen
- Sterke nagels, glanzende haren
- Meer zelfvertrouwen, je lichaam is nu je vriend ipv je vijand
- Betere spijsvertering
- Een diepere, fijnere slaap

15 Daags programma inclusief:

- **Persoonlijke begeleiding van mij dmv videobellen of whatsapp**
- **Draaiboek met tips en recepten van dag tot dag**
- **Handige boodschappenlijst**
- **Ondersteunend pakket om de ontgifting op gang te brengen**

PRIJS: € 225,00

Wat vonden zij ervan…

"…de detoxkuur heeft enorm geholpen om mij beter te voelen, af te vallen en minder lichamelijke kwaaltjes te hebben. Het was niet moeilijk om te volgen omdat de recepten niet ingewikkeld waren en er verrassende dingen waren om te eten. Het gevolg is dat ik mij energieker voel, geen opgeblazen buik meer. En last but not least ik ben tijdens het detoxen 7 kg. afgevallen

"… de resultaten vond ik verbluffend. Los van mijn extra gewichtsverlies van ca. 5 kilo, in de 3 weken dat mijn kuur duurde, was het vooral de ontdekking wat voeding met je lichaam doet en kan doen die mij verraste. Door de Detoxkuur leer je heel goed te luisteren naar je lichaam. Begin echter niet aan deze kuur als je niet gemotiveerd bent. De Detoxkuur kost je wat extra tijd. Je moet wel het een en ander plannen, maar het is de moeite alleszins waard…"

….Zou iedereen jouw detox en de vriendelijke aanpak aanraden.
"Ik heb erg genoten van de detox-periode, het heeft mij zoveel gebracht. Marjon's begeleiding is heel informatief, positief en opbouwend. Je begrijpt beter waar (eet)gedrag vandaan komt. Het gezond en voedzaam eten heb ik ervaren als een weldadige rustpauze voor mijn lichaam, een blijvend kado aan mezelf. De (spijsverterings)klachten zijn verdwenen, ik voel me sterk en energiek, ik weet nu zélf welke voeding goed bij me past en wat ik beter kan laten. Aanrader!"

natuuropjebord
voeding & leefstijl
www.natuuropjebord.nl

Neutronenlaan 78 UDEN – www.natuuropjebord.nl tel. 0612364661