

Inhoudstafel

Inleiding	10
Deel 1	
De mens, een complex biochemisch organisme	18
1. Luister naar het fluisteren van je lichaam, zodat het niet hoeft te schreeuwen	20
2. De kosten van ziekte	37
3. Iets dat je geneest, hoef je niet de rest van je leven te nemen!	52
4. Wat als je beloningssysteem en je bloedsuikerspiegel je goede voornemens onderuithalen?	72
4.1. Verslaafd aan kicks?	73
4.2. Bloedsuikerspiegel en stress: de basis van ons leven	77
5. Kan het gezondheidszorgmodel passen in het model voor maatschappelijk verantwoord ondernemen?	83
6. De wetenschap verbonden met de natuur staat al veel verder dan het double-blind evidence-based wetenschappelijk model	95
7. Emotie, energie in beweging	116
8. Preventie, eerst de basis en dan de rest!	128
Deel 2	
De mens: een complex biochemisch organisme dat beweegt op het ritme van de natuur	136
1. Bewegen. Beweeg, creëer en ontwikkel je potentieel	138
1.1. Herontdek jezelf	138
1.2. De impuls voor een nieuwe start	145
1.3. Bewegen brengt rust in je brein en een goed gevoel in je hart ..	148
1.4. Welke soort beweging?	150
1.5. Beweeg ieder uur enkele minuten	156

2. Voelen. Voel het water en vuur in jezelf, breng de energie in volle expansie	158
2.1. Levensenergie	159
2.2. Gevoelig of leven met je zintuigen?	164
2.3. Dans het leven	167
2.4. De ogen, de spiegel van de ziel	174
2.5. Verbindend communiceren	177
2.6. Lichaamscontact als energiebron	180
3. Voeden. Voed je met de vruchten van de aarde, pluk de vruchten van je werk	188
3.1. Energie in voeding	189
3.2. Voed je en leef met al je zintuigen!	200
3.3. Je bent wat je eet? Je bent wat je verteert!	207
3.4. Westerse ondervoeding	215
3.4.1. Intoleranties versus gevarieerde voeding	217
3.4.2. Welk zoogdier drinkt er melk na zijn zoogperiode?	226
3.4.3. Dierlijke of plantaardige eiwitten?	230
3.4.4. Een bereide maaltijd, snelle hap of rauwkost?	231
3.5. Zoet natuurlijk, of natuurlijk zoet?	236
3.5.1. Verpak suikers!	238
3.5.2. Stop met calorieën tellen	239
3.5.3. Kies voor bouwstoffen	240
3.5.4. Werk met de glycemische index dit is eenvoudiger dan calorieën tellen	242
3.5.5. Glycemische Lading (GL)	244
3.5.6. Gefopt door de voedingsindustrie	248
3.5.7. Combineer zoet met de overige vier smaken, bitter, zuur, scherp en zout!	250

4. Ademen. Adem zuurstof in en laat los wat je niet meer nodig hebt	258
4.1. Zuurstof, voeding voor je lichaam, brein en hart	259
4.2. Bioritme, het ritme van het leven	261
4.3. Uitscheiden en loslaten	262
4.4. Emoties, een reden om te stoppen met ademen of sneller te ademen?	266
4.5. De invloed van je ademhaling op je autonome zenuwstelsel en je hart	271
5. Rusten. Rust om je batterij op te laden, reflecteer over het voorbije en droom over het nieuwe	276
5.1. Tijd voor de parasympathicus	277
5.2. Een maatschappij vol supermannen en supervrouwen!	280
5.3. Lente- of herfstmoetheid	283
5.4. Stress en werk ondermijnen je vertering!	285
5.5. Slaap en verlies jaarlijks drie kilo!	287

Deel 3

Het 3-isOne-traject voedt het zelfgenezend vermogen	292
1. Hoe 33 mensen op een fundamentele manier aan hun gezondheid werkten	294
2. 21 interviews over de avontuurlijke weg naar gezondheid	307
3. Gezonde mensen als basis voor een gezonde economie en planeet	391
3.1. Wensen en hopen? Of gaan we het samen doen, echt doen? ...	391
3.2. De olifant in de kamer niet zien	399
3.3. Tijd voor een lifestylemodel met oog voor het individu	402

Conclusie	412
Dankwoord	418
Glycemische index	421
Bibliografie	424
Meer weten?	427
Fotoverantwoording	429