

Inhoudstafel

Voorwoord	10
Inleiding	14
Deel 1	
De mens, een complexe biochemische fabriek!	20
1. Luister naar het fluisteren van je lichaam, zodat het niet hoeft te schreeuwen	22
2. De kosten van ziekte	39
3. Iets dat je geneest, hoef je niet de rest van je leven te nemen!	54
4. Wat als je beloningssysteem en je bloedsuikerspiegel je goede voornemens onderuithalen?	74
4.1. Verslaafd aan kicks?	75
4.2. Bloedsuikerspiegel en stress: de basis van ons leven	79
5. Kan het gezondheidszorgmodel passen in het model voor maatschappelijk verantwoord ondernemen?	85
6. De wetenschap verbonden met de natuur staat al veel verder dan het double-blind evidence-based wetenschappelijk model	97
7. Emotie, energie in beweging	118
8. Preventie, eerst de basis en dan de rest!	129
Deel 2	
De mens: een complexe biochemische fabriek die 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?	229
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	290
1. Reinigen: terug naar de basis	296
1.1. Plezier is het eerste wat de genezer in jou nodig heeft	296
1.2. Een partner of verbinding	297
1.3. Veerkracht	301
1.4. Analyse van jouw huidig klachtenpatroon	304
1.5. Biodynamisch reinigen	306
2. Opbouwen	310
2.1. Vertrouw de kracht van passie en plezier	310
2.2. In de spiegel kijken om te transformeren	311
2.3. Energie die alle kanten uitgaat, sturen naar waar jij het wilt	315
2.4. Strategisch en verbindend communiceren met jezelf	318
2.5. Planning, het creëert een zee van tijd voor je prioriteiten!	321

3. Een nieuw leven!	327
3.1. Het plan	327
3.2. Jij aan het roer van je leven vol energie en veerkracht en de 'p' van plezier, power, passie,	330
3.3. Pimp de recepten in je kookboeken tot voeding voor lichaam, brein en hart	335
3.4. Fit en gezond met chocolade	339
3.5. Win-win-win	343
Conclusie	353
Dankwoord	356
Glycemische index	358
Bibliografie	363
Meer weten?	365
Fotoverantwoording	367