

Magick

Verhoog je Vibratie

Masterclass

Video 5: Voeding die je het beste kunt Laten Staan Wanneer Jij Jouw Vibratie Wilt Verhogen

Het is net zo belangrijk wat je NIET eet, dan wat je wel eet. Het is zelfs niet eens een gek idee om af en toe te vasten, maar daar wil ik het in dit programma verder niet over hebben.

Als je interesse hebt kun je zelf op zoek gaan naar vast protocollen.

Zelf sla ik 2 of 3 keer per week het ontbijt over, en eens per 2 weken eet een volle 24 uur niet.

Want tijdens het vasten heeft je lichaam de tijd om te herstellen.

Anyway...

Terug naar de dingen die je beter wilt laten staan voor een hogere vibratie.

En hou in je achterhoofd dat dit over het algemeen is.

Ieder persoon is verschillend. Sommige mensen kunnen veel beter fruit verteren dan anderen, sommige gaan volledig carnivoor en gaan hier supergoed op.

Maar dat is niet het doel hier.

Again, wat ik hier wil doen is de voeding benoemen waar 90 tot 95% van de experts het over eens zijn die je het beste kunt vermijden. En daarnaast algemene tips over eten verkregen uit 20 jaar mensen helpen met hun voeding.

De eerste is suiker.

Inmiddels is het wel algemeen bekend dat we in de laatste 100 jaar enorm veel suiker zijn gaan eten, en wat dit vervolgens heeft gedaan met onze maatschappij. Overal om je heen zie je overgewicht. Probeer producten met suiker te vermijden, het zit met name in de verpakte koekjes, snoepjes, repen, maar ook in minder vanzelfsprekende producten zoals ketchup, yoghurt, cruesli of andere cereals.

Probeer het zoveel mogelijk te vermijden.

De tweede is vet...

... en dan met name bewerkte plantaardige olie zoals zonnebloemolie, koolzaadolie en soja.

Het bevat veel omega 6 vetzuren, en als je omega 3 en 6 profiel uit balans is dan zorgt dit voor ontstekingen in het lichaam.

De derde is kunstmatige toevoegingen.

De zogenaamde E-nummers. Hoewel de mate van schadelijkheid flink verschilt in de e-nummers, is het over het algemeen het beste om ze simpelweg te vermijden. En dit is niet altijd gemakkelijk, want bijna alle verpakte voeding bevat e-nummers.

Niet alle enummers zijn schadelijk, maar het is bijna onmogelijk om in de winkel op een verpakking na te gaan welke e-nummers erin zitten, dus makkelijker om ze te vermijden. Als je toch wilt weten welke e-nummers schadelijk zijn en welke niet, hieronder vind je een tabel die aangeeft welke schadelijk zijn en welke niet.

Het vierde wat je wilt vermijden is te weinig eten.

Je lichaam heeft voeding nodig om te herstellen. Met name eiwitten wil je niet overslaan. Dit zijn de bouwstenen van het lichaam, en over het algemeen eten mensen te weinig eiwit.

De volgende is alcohol.

Je wilt alcohol zoveel mogelijk vermijden. Alcohol heeft geen enkele positieve invloed op de biologische samenstelling van je lichaam. Het is het beste om het totaal te vermijden. Het is een gif, dat als nu op de markt gebracht zou worden, zou het zeer waarschijnlijk verboden worden. Maar het wordt gedoogd, en is zelfs een vibratie killer.

Als je moet drinken, of je wilt het graag. Natuurlijk doe het. In de laatste video van deze module zal ik het ook nog hebben over de belangrijkheid van plezier. Maar je lichaam en vibratie is zoveel beter af zonder alcohol, dus weet dat please.

Iets anders wat je niet wilt doen is nauwelijks variëren met je voeding.

Dus elke dag hetzelfde eten omdat het makkelijk is. Je lichaam werkt het beste op een grote verscheidenheid van voeding. Verschillende micro nutriënten die je lichaam voeden tot op celniveau komen uit verschillende soorten voeding. Verschillende bacteriën die goed zijn voor je darmen en spijsvertering komen uit verschillende voeding.

Natuurlijk kun je je goed voelen als je twee weken alleen maar fruit eet bijvoorbeeld, maar er komt een tijd dat je lichaam de nutriënten gaat missen van alle voeding die je niet eet, en dit is waar vervolgens complicaties vandaan komen, en dit kan zelfs maanden of jaren later voorkomen.

Dus dat was het voor nu... Dit zijn algehele richtlijnen die je kunt toepassen op elk voedingsschema of dieet dat je volgt. Of dit nou Paleo is of Keto, of fasting, whole30, dukan of dag één dieet.

Al deze diëten doen hetzelfde... Je eet minder dan je verbruikt.

En dit werkt om af te slanken, maar het belangrijkste om te realiseren is of je voldoende voedingsstoffen binnen krijgt, en welke voedingsmiddelen je eet.

Want dat zorgt uiteindelijk voor je lange termijn resultaat, en het meest belangrijk voor het onderwerp wat we hier behandelen in deze masterclass: je vibratie.

In de volgende video gaan we het hebben over alle voeding en alle dingen waar je maar van mag doen als het gaat om eten voor hogere vibratie.