

GROTE SCHOONMAAK

DETOX PROGRAMMA - LICHAAM & GEEST



DETOX PROGRAMMA VAN LIFELONG IMPACT

MAAK JE LICHAAM EN GEEST WEER HELDER, FRIS & ENERGIEK.

Maak met ons een schone start voor een helder, energiek en gebalanceerd lichaam en geest door een Grote Schoonmaak van 30 dagen aan te gaan. Hierbij maken we gebruik van doTERRA's volledig zuivere essentiële oliën, de beste voedingssupplementen en een aantal simpele gewoontes om ons lichaam optimaal te ondersteunen in het natuurlijke reinigingsproces.

Wij kijken er enorm naar uit om gezamenlijk aan de slag te gaan en een goede nieuwe start te maken.

Doe je mee?

In dit document vind je de basis informatie over het Schoonmaakprogramma. Aanvullende informatie ontvang je in de webinar die op de volgende pagina staan vernoemd. Gun jezelf deze mooie body & mind reset.

Dikke knuffel,
Jasmijn Fleuren

Datums om te reserveren

8 November | Praktische start webinar

In dit webinar gaan we in op de producten die we gebruiken, de organen die we aanpakken en de fases die we doorlopen. Ook leggen we bepaalde gezonde gewoontes nog net wat meer uit en geven we je een overzicht van het programma. Voor iedereen die met de 30-daagse Grote Schoonmaak mee gaat doen.

13 November | Aan de Slag

Dit is de eerste dag van onze grote schoonmaak. We zullen in een whats-app groep elkaar op de hoogte houden van elkaars progress, vragen en ervaringen kunnen daar gedeeld worden.

Aanmelden

Laat me weten of je wilt meedoen. Dan meld ik je aan voor de maillijst waar ook een linkje voor de start webinar gedeeld zal worden.

INHOUD

We gaan in 30 dagen de volgende fases doorlopen. Iedere fase bestaat uit tien dagen. Het plan is nog per persoon aan te passen naar behoefte.



FASE 1 | ACTIVEREN

LIFELONG VITALITY SUPPLEMENTEN
LEMON OLIE IN WATER
ZENDOCRIENE OLIE CAPSULES

We beginnen met observeren van ons gedrag door middel van een journal. Dan gaan we stap voor stap ons voedingspatroon aanpassen en op goede momenten in de dag beweging toepassen om ons lichaam wakker te maken en het reinigingsproces op gang te brengen.

FASE 2 | REINIGEN

LIFELONG VITALITY SUPPLEMENTEN
LEMON OLIE IN WATER
GX-ASSIST OLIE CAPSULES

Deze tweede tien dagen gaan we zo puur mogelijk leven. We richten ons op een gezonde voeding. Daarbij eten we zo veel mogelijk biologisch, nemen zoveel mogelijk voedzaam eten tot ons en mijden bepaalde dingen die schadelijk zijn voor ons lichaam. Daarbij ondersteunen we het proces met beweging.



FASE 3 | HERSTELLEN

LIFELONG VITALITY SUPPLEMENTEN
LEMON OLIE IN WATER
PB-ASSIST CAPSULES

We sluiten af door ons te richten op herstel en het vervolg. Om het meeste uit dit programma te halen is het belangrijk om verder te kijken en te beslissen op welke gezonde gewoontes je wilt gaan richten de komende tijd. Daarbij stel je een persoonlijk gezondheidsplan op.



PRODUCTEN

De volgende producten van doTERRA gebruiken we tijdens het schoonmaak programma om ons lichaam te ondersteunen.



VOEDINGSSUPPLEMENTEN

LLV - is het Lifelong Vitality voedingssupplementen pakket van doTERRA en is een volledig pakket van alle essentiële nutriënten en belangrijke voedingsstoffen voor een gezond, mooi en sterk lichaam. De LLV is ook beschikbaar in VEGAN

VMz = multivatamine + extra's

xEOMega = essentiële vetzuren en essentiële oliën

Alpha CRS = kruidenextracten en antioxidanten

kortingsprijs: €107,25 incl btw

LEMON

Dit is een van de tien meest gebruikte oliën. Citroen staat vooral bekend voor zijn reinigende eigenschappen. Citroenolie komt uit de schil, is daarom niet zuur en is dus ook geen probleem voor je tanden.

We zetten Citroen tijdens dit programma in door 1 druppel toe te voegen aan een glas lauwwarm water net nadat we zijn opgestaan.

kortingsprijs: €16,25 incl. btw



ZENDOCRINE

Dit is een pure essentiële olie mix van tangerijn, rozemarijn, geranium, jeneverbes en koriander.. Het is specifiek samengesteld om het natuurlijke reinigingsproces van de lever te ondersteunen.

We nemen de softgels 2 keer per dag in bij een maaltijd. Zo wordt onze lever alvast op een natuurlijke manier ondersteunen.

kortingsprijs Zendocriene olie capsule: €29,50 incl. btw





GX ASSIST

Deze mix van pure essentiële oliën wordt ingezet om onze darmen te ondersteunen, te ontslakken en een optimaal gezond immuunsysteem te behouden.

De tweede tien dagen nemen we deze kant en klare capsules 1 tot 3 keer per dag in.

Kortingsprijs combi gx assist + pb assist: €84,50
Je kunt zo'n twee detox programma's uit een potje halen

PB ASSIST+

Wanneer we een reset hebben gehad van onze darmen, lever en nieren is het belangrijk om ook weer een gezond balans aan te moedigen met betrekking tot je darmflora. De bacteriën in je darmen zorgen voor verwerking van voeding, opname van nutriënten en zelfs je gemoedstoestand.

De laatste tien dagen nemen we de pb-assist : 2 capsule bij de avond maaltijd

Kortingsprijs combi gx assist + pb assist: €84,75
Je kunt zo'n 2 detox programma's uit 1 potje halen.



TERRAZYME

Terrazyme is een optionele toevoeging maar wel sterk aan te raden. Terrazyme zit vol met enzymen en enzymen zetten in onze darmen en in onze lever voedingsstoffen om naar bruikbaar materiaal voor ons lichaam. Naast andere voordelen worden de voedings-supplementen (LLV) bij het inzetten van terrazyme beter opgenomen.

Hiervan kun je twee keer per dag 1 capsule innemen bij een maaltijd.

kortingsprijs: €47,50



*prijzen zijn exclusief € 8,47 verzending
*Heb je nog geen kortingsaccount bij doterra dan betaal je eenmalig € 25.- administratiekosten óf je kunt de cleanse & restore kit aanschaffen voor €300.-. Vraag je contactpersoon voor meer info.

BESTELLEN?

Heb je deze producten nog niet in huis? Neem contact op met de persoon die jou heeft uitgenodigd om deel te nemen aan dit Grote Schoonmaak programma. Zo kun je goed bekijken wat de meest voordelige manier is voor jou om ze aan te schaffen.



Voeding

De basis van ons hele systeem is onze voeding. Wanneer we de juiste voedingsstoffen binnenkrijgen kan ons lichaam optimaal functioneren.

Daar tegenover staat; wanneer we de ongezonde opties kiezen, heeft ons lichaam niet alleen een tekort maar wordt het ook nog tegengewerkt.

In dit programma kunnen we de eerste tien dagen minderen en kun je de tweede tien dagen de volgende producten vermijden:

- Alcohol
- Koffie en 'echte' thee
- Witte melen (tarwe bloem, spelt bloem)
- E-nummers
- Geraffineerde suikers (chocola, snoepgoed, frisdrank)
- Rood, vlees
- Lactose

En gaan we:

- Veel water drinken (lichaamsgewicht x 0,3)
- Zoveel mogelijk Biologisch eten
- 500 gr groente per dag eten (exclusief fruit)
- Van 20:00 tot 08:00 niks eten (intermittend fasting)

Biologisch Prio

Als je niet de ruimte hebt om álles biologisch aan te schaffen, is het goed te weten waar de meeste gifstoffen op en in zitten. De volgende producten kun je het beste bio aanschaffen:

- Vlees
- Appels
- Selderij
- Cherry tomaten
- Aardbeien
- Komkommers
- Druiven
- Nectarines
- Perziken
- Basilicum
- Aardappelen
- Sugarsnaps
- Spinazie
- Granen
- Boerenkool



Lifelong Vitality

Naast een pure voeding supplementeren we bij met pure voedingsstoffen die ons lichaam optimaal laat werken. Een aantal van de ingrediënten vallen onder de meest klinisch onderzochte bestanddelen ter wereld en hebben een positieve invloed op o.a.: de huid, haar, nagels, gewicht, energie niveau, hart & bloedvaten, hersenen, concentratievermogen, stress management, emoties, botten & gewrichten, DNA & cellen, darmflora, immuunsysteem, endocriene stelsel, darmflora, longen en het ademhalingsstelsel.



Beweging

Bewegen is een van de basis behoeftes van ons lichaam. Onze spieren en pezen zijn gezonder, botten sterker, immuunsysteem optimaler en onze emoties gebalanceerder wanneer we bewegen.

Daarnaast zorgt beweging voor een optimale darmwerking en opname van voedingsstoffen.

Intensievere training en afvallen zorgen ervoor dat je vetcellen gifstoffen gaan afgeven aan je lichaam om te verwerken en af te voeren.

Tijdens dit programma

- Gaan we iedere ochtend op nuchtere maag wat bewegen (lopen, oefeningen, touwtje springen).
- Ontvang je unieke video's van Berlinda Ocks - Chineng Qigong leermeester voor deze medische bewegingsleer.
- Geven we ideeën van oefeningen die je door de dag heen kunt doen voor meer energie en focus.



Rust & Stress Management

Hoe wij omgaan met de alledaagse stressvolle omstandigheden om ons heen heeft veel invloed op onze geest. Hier zijn we ons vaak bewust van. Soms vergeten we dat dit weer een domino effect heeft in ons lichaam.

Chronische stress kan onder andere leiden tot oververmoeidheid, hoofdpijn, darmproblemen, hormoon onbalans slechte focus. Dit komt doordat ons lichaam bepaalde stoffen vrijlaat en lichaamssystemen aan of uit zet wanneer we druk, stress of ook uitdagingen ervaren.

Wat we gaan doen om dit te doorbreken:

- Schrijf opdrachtjes
- Ontspanningsoefeningen
- Ademhalingsoefeningen
- Je ontvangt tips om door de dag heen een klein momentje voor jezelf te nemen.

Creëer je eigen GEZONDE GEWOONTES



We sluiten het programma af nadat een ieder van ons een persoonlijk gezondheidsplan heeft geschreven voor de tijd erna. Zo sluit je echt af met een fris lichaam, heldere geest en duidelijke handvatten om goed voor jezelf te **blijven** zorgen.