

GRATIS EBOOK 'AFVALLEN'



**Eenvoudige tips
om een paar kilo af te vallen**

Aangeboden door
spiritueel schrijver & helderziende

Ron Malestein

www.ronmalestein.nl

Gratis Ebook |

AFVALLEN

Eenvoudige tips om een paar kilo af te vallen!

Spiritueel schrijver & helderziende Ron Malestein (Den Haag)

 Website: www.ronmalestein.nl

 Spirituele podcastserie 'Het spirituele pad'

 Boeken

 Groepsreadings

 Kleurrijke, moderne kunstwerken

 Paranormaal advies

Enkele tips over voeding in het kort!

- Eet langzaam zodat je sneller een vol gevoel krijgt. Je lichaam heeft tijd nodig om verzadiging te signaleren.
- Begin de dag met eiwitrijke producten zoals eieren, Griekse yoghurt, havermout en noten.
- Drink water vóór het eten om je trek te verminderen.
- Gebruik een kleiner bord, daardoor eet je vaak minder.
- Let op toegevoegde suikers op de etiketten (verborgen toevoegde suikers – truc van de voedingsindustrie).
- Vermijd kant-en-klare maaltijden en kies voor onbewerkte producten.
- Probeer stress te vermijden, want dit verhoogt je eetlust en bevordert onbewust vetopslag.
- Zorg voor voldoende slaap, want slaaptekort verstoort je hongerhormonen.

Bekijk even deze punten:

- **Neem de tekst vooral even rustig door**
- **Er is geen volgorde in de onderwerpen**
- **Geschikt voor iedereen die een paar kilo's wilt gaan afvallen**
- **Wees in het begin niet te streng voor jezelf. Neem de tijd om aan andere voeding en levenswijze te wennen. Bereid je goed voor**
- **Lees eerst onderwerpen die jou aanspreken**
- **Maak voor jezelf aantekeningen**
- **Gebruik je verstand en intuïtie. Wat voor de één goed is, hoeft voor de ander niet op te gaan. Iedereen heeft een ander type lichaam (constitutie)**
- **Zoek op het internet naar meer informatie over een onderwerp. Map een map/folder met de naam 'afvallen' daarvoor aan**
- **Lees en doe dit vooral met plezier!**

Intro tekst / eenvoudige tips:

Ik wil je wat eenvoudige tips geven over diverse gezondheidszaken. De onderwerpen zijn in een eenvoudige taal uitgelegd.

Kijk of je er iets mee kunt (en mee wilt doen). Het is jouw leven en jouw lichaam en gezondheid.

Nee, ik ben geen dokter of een diëtist. Maar ik heb wel in tientallen jaren in mijn praktijk erg veel gezien en geleerd.

Ik ben naast wat de meeste mensen een helderziende of paragnost noemen, een healer (een magnetiseur). Ik geef ook regelmatig voedingstips.

Ik helderzie en heldervoel aan de aura iemand gezondheidstoestand heel makkelijk aan.

Het geeft mij een goed gevoel als ik iemand een paar eenvoudige tips over zijn gezondheid kan geven.

Mijn doel is om je een beetje op weg te helpen om een paar kilo's minimaal af te vallen. Je kunt daarna zelf rustig verder uitzoeken.

Ron Malestein

We eten allemaal veel te veel!

Wist je dat de gemiddelde westerse mens, wel twee tot drie te veel eet dan wat hij werkelijk nodig heeft? We eten met z'n allen veel te veel! Probeer een beetje te minderen. Je spijsverteringsorganen zullen daar erg blij mee zijn.

Bewust eten is ook een goede investering voor jouw organen in de toekomst.

Wanneer je jong bent, kan je van alles eten. Je verteert je voedsel doorgaans makkelijk. MAAR: als je tegen de vijftig of ouder bent geworden, gaat stil aan de werking van al jouw organen achter uit. Ze worden oud, werken trager en je kunt zelfs gedeeltelijk of geheel uitval krijgen. Denk bijvoorbeeld aan suikerziekte (Diabetes type 2)

Mijn advies: grijp nu tijdig in! Het voorkomt veel onnodige, vervelende toekomstige gezondheidsproblemen.

Samen doen:

Kijk of je met andere belangstellenden samen kunt gaan afvallen.

Maak twee weken van te voren een programma hoe je het wilt aanpakken en wat je wilt gaan eten.

Maak wat aantekeningen over je ervaringen en nieuwe inzichten.

Misschien word je wel heel enthousiast over je nieuwe resultaten en levenswijze.

Neem de tijd om af te vallen

Het is belangrijk om rustig de tijd te nemen wanneer je wilt gaan afvallen. Geef jezelf één of twee maanden de ruimte om dit proces te doorlopen en probeer vooral geen haast te hebben. Wanneer je te graag snel resultaat wilt zien, kun je ongemerkt allerlei spanningen opbouwen, wat averechts zal gaan werken. Het is verstandiger om geleidelijk aan af te vallen. Dit kost minder moeite en zorgt ervoor dat je niet snel teleurgesteld raakt.

In wezen draait succesvol afvallen om het aanpassen van je leefstijl. Zo'n verandering kost nu eenmaal tijd. Als je bijvoorbeeld vijf kilo verliest puur op wilskracht, is de kans groot dat je dit gewicht er snel weer bij krijgt. Het gaat erom dat je anders leert eten en liever iets meer gaat bewegen.

Kortom: bewuster eten en leven is de sleutel, maar sla hier niet in door. Je hoeft geen gezondheidsfreak te worden – het gaat meer om een gezonde balans vinden en behouden.

Informatie zoeken over afvallen op het internet

Op het internet zijn tegenwoordig talloze websites te vinden die zich richten op het thema afvallen. Deze sites bieden vaak uitgebreide uitleg over onderwerpen zoals gezonde en minder gezonde koolhydraten. Het is verstandig om hier de tijd voor te nemen en rustig uit te zoeken wat voor jou relevant is.

Voordat je aan de slag gaat met allerlei diëten of adviezen, is het belangrijk eerst de achtergronden van voeding en afvallen beter te begrijpen. Zo krijg je meer inzicht in wat wel en niet gezond is. Een voorbeeld: als ik zeg dat een gevulde koek door het hoge suikergehalte niet echt gezond is, begrijpt iedereen meteen wat ik bedoel. Basisinzichten helpen je om bewuster keuzes te maken in je eetpatroon.

Pas op fruit bevat ook veel suikers!

Vanaf jonge leeftijd leer je dat fruit gezond is. Dat is niet te ontkennen. We hebben onder andere vitamine C hard nodig. Maar wees voorzichtig met deze uitspraak, want fruit bevat fructose. En dat is pure suiker. Het is beter om te zeggen dat van alle suikers je dik kunt worden.

Eet één of twee stukken fruit per dag, maar overdrijf ook niet.

Eet fruit bij voorkeur in zijn geheel: bewerkte smoothies en sappen bevatten minder vezels, waardoor suiker sneller wordt opgenomen. En hier word je snel dik van.

Wat zijn eiwitten precies?

Eiwitten zijn opgebouwd uit aminozuren. Sommige aminozuren kan het lichaam zelf produceren, terwijl andere via de voeding moeten worden verkregen; deze worden essentiële aminozuren genoemd.

1 - Dierlijke producten zoals vlees, vis, eieren en zuivel bevatten alle essentiële aminozuren.

2 - Ook plantaardige bronnen zoals peulvruchten, noten, zaden en volkoren granen leveren eiwitten, vaak met een andere samenstelling.

Het belang van vezels voor een gezonde darmfunctie

Het toevoegen van tarwekiemen, gebroken lijnzaad en Chiazaad** aan je dagelijkse voeding kan de spijsvertering behoorlijk verbeteren. Probeer deze ingrediënten bijvoorbeeld toe te voegen aan je smoothies voor een voedzame en vezelrijke boost.

Het is meer dan de moeite waard om het gebruik van meer vezels in je voeding

te bestuderen.

De voedingsindustrie maakt overal een ‘kaal’ product van. Dit is zeer slecht voor je spijsvertering en daar wordt je ook dik van.

De toegevoegde vezels zullen in je buik vocht opnemen. Het zet dus flink uit.

Dit zet de darmen beter aan het werk. Met als gevolg een veel betere opname en je kunt veel makkelijker naar het toilet (je stoelgang). Drink wel bij het gebruik van extra vezels een flink glas water. De vezels zetten in je buik enorm uit. Niet vergeten!

Chiazaad toevoegen**

Chiazaad heeft het vermogen om vocht op te nemen en uit te zetten in de maag. Hierdoor voel je je sneller vol, wat kan helpen om minder te eten.

Gezondheid bevorderende eigenschappen

- Het regelen van de bloedsuikerspiegel (belangrijk): De werkzame stoffen in Chiazaad vertragen de opname van koolhydraten.
- Vezels voor een regelmatige stoelgang: De vezelrijke samenstelling ondersteunt een gezonde spijsvertering.
- Goed voor hart en bloeddruk: Omega 3-vetzuren en antioxidanten dragen bij aan een gezonde hartfunctie en een stabiele bloeddruk.
- Meer energie en verbeterd je uithoudingsvermogen: Chiazaad werd al door de Azteken gebruikt als krachtvoer, en het staat erom bekend energie en uithoudingsvermogen te verhogen.

Overstappen van een groot bord naar een kleiner bord

Zoals ik al eerder aangaf, we eten met z'n allen veel te veel. Het is nu natuurlijk niet de bedoeling dat je jezelf gaat zitten ‘uithongeren’. Maar als er veel lekkere gerechten op tafel staan, pak je vaak automatisch meer dan je eigenlijk van plan was.

Ik heb een heel eenvoudige tip: let eens beter op de hoeveelheid die je op je bord legt. Probeer eens je eten op een klein(er) bord te serveren. Zo krijg je een beter beeld van hoeveel je daadwerkelijk eet.

Zelf heb ik gemerkt dat veel maaltijden prima op een gewoon ontbijtbord passen. Hier kun je gemakkelijk aan wennen. Met een beetje doorzettingsvermogen kun je zonder veel moeite ongeveer één derde minder eten. Dat zal je na een paar weken zeker terug gaan zien in je gewicht (weegschaal).

Misschien kan beginnen je maag vooraf te vullen (eigenlijk foppen) met een

groot glas water. Op die manier is je maag al gevuld met water. Met deze methode hoef je niet veel te laten staan; je eet gewoon iets minder. Hier raak je snel aan gewend.

Het is fijn als je hierdoor ook wat fitter gaat voelen.

De ‘Emotie eters’ / troost zoeken via te eten

Bijvoorbeeld een doos met chocolaadjes of een hele zak chips eten om een goed gevoel te krijgen.

Ik ga niet beweren dat het leven makkelijk is. Ik weet daar helaas alles van. Ik heb ook heel wat keren hele zakken paprika chips alleen opgegeten.

Het is helemaal niet zo erg als je bijvoorbeeld in een moeilijk tijd een week lang ongezonde voeding eet.

Maar probeer hier wel bewust naar te kijken. Je kunt niet weken achter elkaar vanwege persoonlijke zorgen, ongezonde dingen blijven eten. Je zult dan spoedig een aantal kilo's aankomen.

Gelukkig kan je het in veel gevallen nog goed maken en een paar weken extra je best te doen om weer af te vallen.

Zorg dat je altijd wat snoeptomaatjes, mini-komkommers of kleine handappeltjes in huis hebt. Dit kan vanwege de lage caloriegehalte niet veel kwaad.

Het eten is ‘vulling’ maar geen voeding

We leven vandaag de dag in een welvaartsmaatschappij. We zijn erg gericht op handel en geld verdienen. En dit mag helaas ten koste gaan van onze gezondheid. Als er maar geld verdient wordt. Voeding mag ‘vulling’ zijn en hoeft geen gezonde voeding te zijn. Ik heb het hier persoonlijk altijd moeilijk mee. Wie gaat er nou de gezondheid van kinderen verpesten met ongezonde toevoegingen en het aanbieden van junkfood? Onze voedingsindustrie dus! Loop voor jezelf eens na of jij gezond eet? Wat is dikwijls bij jou meer vulling dan gezonde voeding? Het is niet zo moeilijk om in plaats van bijvoorbeeld een chocolaatje, een snoeptomaatje of een kleine appeltje te eten. Natuurlijk, je moet hier wel er even aan wennen.

Ik hoop dat de toekomstige generaties met o.a. voeding anders en beter mee om zullen gaan.

Waar je extra aandacht aan moet besteden! (Wat je zo veel mogelijk zou moeten vermijden?)

Suiker, frisdranken en vruchtensappen bevatten vaak veel toegevoegde suikers en kunnen je gezondheid negatief beïnvloeden.

Daarnaast zijn producten zoals brood, pasta, rijst en aardappelen belangrijke koolhydraatbronnen, maar het is verstandig om de porties hiervan te beperken en te kiezen voor volkoren varianten waar mogelijk.

Ook bewerkte kant-en-klare ontbijtgranen, koekjes, snoep en gebak bevatten vaak veel suiker, vet en kunstmatige toevoegingen, waardoor het beter is deze zo veel mogelijk te vermijden om een gezonde levensstijl te ondersteunen.

Let goed op maar overdrijf a.u.b. ook weer niet.

Natuurlijke suikers in fruit: hoe werkt dat precies?

Fruit bevat van nature suikers zoals fructose, glucose en sucrose. In tegenstelling tot toegevoegde suikers in producten zoals koekjes, frisdranken of sauzen, zijn deze suikers een natuurlijk onderdeel van fruit.

Hoewel je lichaam suiker in de basis op dezelfde manier verwerkt, maakt het 'jasje' van fruitsuiker wel een groot verschil. Dit 'jasje' bestaat uit vezels, vitamines, mineralen en water. Hierdoor reageert je lichaam anders op fruitsuikers dan op bijvoorbeeld een lepel kristalsuiker.

Vezels vertragen de opname van suikers

De vezels in fruit zorgen ervoor dat de suikers geleidelijk worden opgenomen in je lichaam. Dit voorkomt een snelle stijging van je bloedsuikerspiegel en zorgt ervoor dat je langer een verzadigd gevoel hebt.

Fruit is gezond maar neem ook niet te veel!

Afvallen en eenvoudige dieet schema's

Kijk eens op het internet wanneer je een kwartiertje de tijd hebt naar 'afvallen en dieet schema's'.

Type de woorden bijvoorbeeld 'afvallen dieet schema' bij 'Google afbeelding' in en je krijgt onmiddellijk tientallen schema's over voeding te zien.

Geef nu nog geen geld uit. Maak eerst wat aantekeningen of print een pagina wat jou aanspreekt.

Het is namelijk de bedoeling dat je eerst wat meer inzicht over voeding in het algemeen voeding krijgt. Dit kan je ook tientallen euro's besparen.

Je vindt op het internet allerlei voorbeelden van koolhydraatarme weekmenu's.

Probeer eens wat maaltijden op een leuke, ongedwongen wijze iets uit.

Waarschuwing en voedingsfreaks

Misschien ben je al een beetje enthousiast geworden om een paar kilo af te gaan vallen. Ik hoop dat. En natuurlijk dat je wat aan de onderwerpen hebt. Een paar kilo afvallen hoeft niet moeilijk te zijn. Iedereen moet dat kunnen.

Word a.u.b. nu ook niet geen 'voedingsfreak'. Dit zal jouw omgeving waarschijnlijk NIET waarderen. Niet iedereen zal met jou nieuwe ervaringen en resultaten in mee gaan. We moeten wel respect voor elkaars mening behouden. De handel/voedingsindustrie: pas ook een beetje op met wat je koopt. Het is helemaal niet nodig om potjes van 60 of 80 euro of zo om af te vallen te kopen. Realiseer je dat ook op het internet commerciële personen bezig zijn om flink geld te verdienen.

De meeste stoffen kan je lichaam gewoon uit voeding halen. Alleen moet je dat wel even een beetje bestuderen.

Kook zoveel mogelijk onbewerkte producten!

Meer afvalstoffen verwijderen

Het wordt aanbevolen om twee extra glazen water te drinken. In mijn praktijk heb ik door de jaren heen gemerkt dat veel mensen niet genoeg vocht binnenkrijgen. De nieren, die als filter werken, hebben voldoende water nodig om goed te functioneren en afvalstoffen effectief uit het lichaam te verwijderen. Eenvoudige tip: zet een flesje water in je keuken, op je bureau of neem in je tas mee, enzovoort. Zo kun je eenvoudig bijhouden of je voldoende hebt gedronken.

Liever tijdens het eten geen tv kijken

Veel mensen eten tegenwoordig alleen en zetten vaak de televisie aan voor wat gezelligheid. Dit is begrijpelijk, omdat men op zoek gaat naar alternatieven voor gezelschap.

Mijn advies is om dat eens een maand niet te doen. Probeer eens rustig en goed je maaltijd te kauwen. Je kunt eventueel rustige muziek op de achtergrond zetten. Onrustig, snel en gehaast eten is niet goed voor je spijsvertering (organen), ook niet als je bewust wilt afvallen.

Zie het etenstijdstip even als een 'ritueel', vergelijkbaar met een korte meditatie waarop je je aandacht richt. Met deze tekst wil ik niet zeggen dat je als een monnik of priester moet gaan leven, maar dat je bewuster naar je voeding en het moment van eten kijkt.

Je hebt maar één lichaam en naar mijn mening kun je daar beter goed voor zorgen.

Dit bespaart je ook verschillende ziekenhuisbezoeken op latere leeftijd.

Slaapproblemen (dan moeilijker kunnen afvallen)

Het is bewezen dat een goede nachtrust ook zeer belangrijk is voor je spijsvertering. Door stress maak je hormonen aan die je slaapproces enorm negatief beïnvloeden. Je wordt hier door sneller wakker van en komt daarna weer slecht in slaap.

Koop wat ondersteunende kruiden middeltjes.

Tincturen of tabletten waar Avena Sativa (is haver) valeriaan – hop – citroenmelisse in zitten.

Probeer eens Avena sativa tinctuur van het merk A.Vogel of bijvoorbeeld van het merk Bonusan.

Het merk is op zich niet zo belangrijk. Het gaat natuurlijk om de werkzame stoffen.

Waarschuwing: ik ben absoluut géén voorstander van het gebruik van melatonine. Wil je toch hormonen gebruiken, overleg dat dan eerst met je huisarts. Melatonine kan je lichaam ontzettend uit balans brengen. Ik vind dat beslist gevaarlijk! Het is absoluut NIET geschikt om er zelf mee te experimenteren.

Ik begrijp niet dat dit in alle drogisterijen ‘vrij’ wordt verkocht.

Eén maal per een week bijvoorbeeld een sapdag inplannen

Je kunt de werking van je darmen extra verbeteren en vooral reinigen door één een periode één maal per week een soepdag, fruitdag of een rijstdag in te plannen.

Dit kan je beter NIET DOEN tijdens een sportdag of verhuizing enz.

Onderzoek wat bij jou goed past en niet zo moeilijk is om uit te voeren.

‘Het oog wilt ook wat!’

Maak van je maaltijd iets moois en gezelligs. Speel een beetje met vrolijke, positieve kleuren. Maar eet bovenal rustig. Kauw zo goed mogelijk. Dit bevordert je spijsvertering enorm.

Leuke zomertip: Oost-Indische kers. Mooie eetbare, oranje bloemetjes. Ook lekker om in een salade toe te voegen. Je kunt overigens het hele plantje eten.

De categorie ‘uitlachers’:

Vertel niet aan iedereen dat je bezig met afvallen. Ga bij voorbaat zoveel mogelijk onzinnige gesprekken uit de weg. Er zijn veel mensen die geen belangstelling hebben in afvallen. Afvallen en gezond leven vergt discipline. En daar heeft zoals je weet niet iedereen zin in. Zij kiezen liever voor de makkelijkste weg. Dat geeft verder niet, ieder z’n eigen keuze en verantwoording. Maar ga niet strijden. Respecteer een ieder z’n mening. Zoek als het ware meer soortgenoten op. Het is wel belangrijk dat je over dit soort zaken kunt praten, je kunt uiten. Het is erg leuk en tegelijkertijd leerzaam om samen de alternatieve wereld te verkennen.

Veel te veel zoutgebruik

Brood, kaas, soepen en diverse sauzen bevatten overal veel te veel zout. Het is dan ook niet verrassend dat 85 procent van de Nederlanders te veel zout binnenkrijgt. Vaak wordt gezegd dat het eten zonder zout erg flauw smaakt. Maar dat word je ook min of meer opgedwongen. Door de voedingsindustrie. Zij willen alleen veel verkopen. Toch zijn er goede alternatieven waarmee je een maaltijd goed op smaak kunt brengen en die veel gezonder zijn dan zout. Vrouwen gebruiken gemiddeld 7,5 gram zout per dag, mannen bijna 10 gram, terwijl we dagelijks slechts 6 gram nodig hebben. Het is daarom tijd om minder zout te gebruiken. Word je bewust van je zoutinname. Je nieren zullen daardoor blij zijn!

Het genieten van een perenijsje in de zomer

Wanneer het in de zomer erg warm is dan nemen we graag een ijsje om wat af te koelen. In veel ijs zit enorm veel suikers. Dit kan je beter niet te vaak nemen als je graag wilt afvallen. Mar wat kan je wel doen. Je kunt bijvoorbeeld een perenijsje kopen. Hier zit niet zoveel suikers in. Je kunt ook eventueel met je kinderen zelf wat water ijsjes maken.

Het belang van het lezen van de voedingswaardelijst

Op veel producten staat tegenwoordig een lijst met de ingrediënten van het product. Het is verstandig om deze lijst goed te bestuderen voordat je iets koopt of eet. Je kunt al heel snel zien hoeveel suikers er bijvoorbeeld zijn toegevoegd. Dit maakt het gemakkelijker om bewuste keuzes te maken in je voeding. Soms wordt op producten aangegeven dat er geen extra toevoegingen zijn gebruikt. Toch blijft het altijd het beste om een onbewerkt product te kopen. Op

die manier heb je zelf in de hand wat je toevoegt aan je maaltijd en houd je overzicht over wat je precies binnenkrijgt. Dit draagt bij aan een gezonder eetpatroon en helpt je om beter te letten op je suiker- en toevoegingeninname. Het kost even tijd om de voedingswaardelijst goed te begrijpen.

Een flinke ‘uitglij-dag’ hebben

Allereerst dit hoort er ook bij. Ik zal me daar als ik jou was, niet al te druk om maken. Kijk hier niet te zwaar naar. Je kunt de (elke) volgende dag gewoon weer de draad oppakken. Er is in feite helemaal NIETS verloren, echt niet. Je stelt alles alleen maar een dagje uit.

Loop wel een paar dagen na je uitglij-dag na of je kunt achterhalen (weten) wat dit veroorzaakte? Je kunt hier van leren.

In veel gevallen hebt je waarschijnlijk ‘iets te snel’ willen afvallen.

Mijn advies is: wees vooral niet te streng voor jezelf. Een verjaardagsfeestje of een bruiloft hoort er ook bij. Wanneer je te lang te streng met voeding bezig bent geweest dan bouw je ongemerkt spanningen (stress) op. Dit kan je voorkomen door af en toe bewust mee te doen.

Tarwekiemolie capsules en te dik zijn door hormonen

Het is me opgevallen dat er mensen zijn met duidelijk overgewicht maar ze eten vrijwel niets. Hoe kan dat? Dit heeft te maken met je hormoonhuishouding. Je hormoonhuishouding is waarschijnlijk niet in balans.

Ik heb goede tip voor je. Wanneer je niet aangekomen bent door voeding of stress, kan je het middeltje tarwekiemolie een paar maanden gebruiken.

Dit kan je kopen in de vorm van capsules. In deze capsules zit vitamine B en E. Mensen die chronisch te mager zijn kunnen aankomen en mensen die te dik zijn kunnen met dit eenvoudig middeltje afvallen. Ik kan natuurlijk niet zeggen of dit bij jou zal werken (aanslaan). Maar het is de moeite waard om uit te proberen. Kijk ook eens in de wereld van natuurgeneeswijzen / homeopaat op het internet of iemand jou kunt helpen.

Enzymen en het belang van goed kauwen

Het verteren van je voeding begint al direct bij het kauwen: dus in je mond. Sta hier eens even wat langer bij stil.

Door goed te kauwen kunnen enzymen uit je mond beter voorbereidend werk voor het verteren van je voeding doen. Wanneer veel te snel eet en slecht kauwt verpest je de verteringsprocessen van je voeding. Dit is jammer onnodig en slecht om rustig en bewust af te vallen.

Een lichte maaltijd na een feestdag

Plan de dag na een feestdag een compensatiedag.

Maak een licht verteerbare maaltijd. Je hoeft je dan ook niet zo 'schuldig' te voelen. Je goed voelen is eigenlijk net zo belangrijk als een gezonde maaltijd.

Wat heb je aan een super gezond lichaam en jij bent 'daarin' ongelukkig.

Maak eventueel al van te voren bijvoorbeeld een lichte groetensoep of een tomatensoep met verse groeten. Je kunt de maaltijdsoep ook al eerder maken en zelfs invriezen. Dan heb je een lekker makkelijk dagje.

Goed en bewust plannen maakt je leven een stuk eenvoudiger.

Even bijkomen (even uitbuiken)

Zoals ik al eerder opmerkte, niet iedereen heeft hetzelfde lichaam (constitutie).

Voor sommige mensen is het belangrijk om na het eten even een rustig te zitten (uitbuiken) of te slapen. Probeer dit zelf ook eens uit.

Heb wat meer respect voor jouw lichaam. Haasten, stressen en te snel en ongezellig eten is niet verstandig. Je doet jezelf hier enorm tekort mee. En vroeg of laat, meestal op oudere leeftijd, ga je de ontstane 'beschadigen' geleidelijk aan voelen.

Zie je aards lichaam als 'een tempel' waar je goed voor moet zorgen. 'Een gezonde geest in een gezond lichaam'. Jij als geest of veel beter jij als een lichtwezen in dat lichaam heb de opdracht (verantwoording) om gedurende je aardse leven voor je tempel te zorgen.

Slecht naar het toilet kunnen / ontlastingsproblemen

Ik heb een paar tips voor je. Wanneer je slecht naar het toilet kunt. Je kunt experimenteren met het plantje Senne (Senna). Dit werkt ongelooflijk prikkelende op je darmen. Als je nog op pad moet, pas hier dan wel mee op.

Zorg ervoor dat je altijd binnen twee minuten ergens naar het toilet kan.

Bijvoorbeeld: Linoforce Stoelgang korrels. Ter verlichting van milde maag- en darmklachten als gevolg van trage stoelgang. A.Vogel Linoforce bevat lijnzaad, sennabladd en vuilboombast.

Gassen: sommige mensen hebben moeite met het opnemen van voeding (paprika chips, eieren, satésaus enz.). Ze krijgen makkelijk een gasbuik (resorptie problemen).

Je kunt eens een paar dagen Papaya kauwtabletten van het merk Now uitproberen.

Papaja heeft sowieso een goede invloed op het verteren van je voeding.

(NOW Foods, Kauwbare papaja-enzymen, 180 kauwtabletten).

Tip – stap eens naar een natuurgenezer of homeopaat (arts) met jouw klachten. Stress, verdriet hebben dikwijls een slechte invloed op de werking van o.a. je darmen.

Met iemand samen een avondwandelingetje maken

Je kunt je slaap heel goed positief beïnvloeden door bijvoorbeeld regelmatig samen met iemand een avondwandelingetje te maken.

Je kunt je geest en lichaam helpen om meer tot rust te komen.

Het is mijn indruk dat veel mensen na een drukke avond (tv kijken) te snel naar hun bed gaan. Er wordt geen tijd vrij gemaakt om de dag weg te laten vloeien. Je aura (geest) zit nog boordevol met allerlei energieën (ervaringen van de dag).

Dit houdt je uit slaap. Door onrust / stress ga je zweten en is je bloeddruk nog iets te hoog. Je moet langzaam wegzakken naar het slaapritme/niveau. Veel mensen komen met een volle buik ook niet in slaap. Je spijsverteringsorganen zijn dan nog veel te actief.

Groene Stevia: een natuurlijk alternatief voor suiker

De groene Stevia plant wordt steeds vaker gezien als een goed alternatief voor suikerklontjes. Het groene poeder van deze plant is puur, zonder enige toevoegingen, en biedt een natuurlijke zoetstof die gezonder is dan traditionele suiker.

Groene Stevia kan eenvoudig worden toegevoegd aan diverse dranken en gerechten. Het is belangrijk om te realiseren dat de smaak van Stevia niet hetzelfde is als die van gewone suiker. Begin daarom eerst met een heel klein beetje, zodat je rustig aan deze smaak kunt wennen. Op die manier kun je ontdekken hoeveel je nodig hebt en voorkom je dat het te overheersend wordt.

Natuurlijk en onbewerkt: Groene Stevia wordt gemaakt door de bladeren te drogen en te vermalen, zonder chemische bewerking. Dat maakt het een puur alternatief voor geraffineerde zoetstoffen.

Zeer zoet, caloriearm: De zoetkracht is extreem hoog—tot wel 35–45 keer zoeter dan suiker—zonder calorieën.

Gezondheidsvoordelen: Het bevat mineralen en natuurlijke hulpstoffen die in de witte, industriële Stevia vaak ontbreken.

Populair bij zelfmakers: Veel mensen gebruiken het in thee, smoothies of baksels, mits goed gedoseerd.

Let op: er wordt ook enorm veel bewerkte Stevia op de markt gebracht (commercie/de handel). Dit moet je niet kopen. Groene Stevia is wel prijzig (schrik niet). Maar je gebruikt maar een héél klein beetje van omdat het zo sterk is.

Je familieleden tijdig inlichten

Licht je familie of vrienden ruim van voren in dat je aan het afvallen bent. Zij kunnen dan met je meedenken en er eventueel mee rekening houden. Mensen reageren meestal vervelend als ze zich niet hebben kunnen voorbereiden. Ze voelen zich overrompeld en uiten zich meestal dan onvriendelijk. Dit kan je in veel gevallen heel makkelijk voorkomen. Licht iedereen tijdig in. Leg een beetje uit waar je mee bezig bent en waarom je graag wilt afvallen. Je kunt natuurlijk ook leuke reacties krijgen. En misschien willen ze wel met je mee gaan doen. Veel mensen zitten ermee dat je te veel zijn aangekomen.

Ik heb geen hoge muts van de voedingsindustrie

Al die ongezonde toevoegingen (suikers – zout – E's) is niet gezond. De voedingsindustrie wil veel verkopen – daarom dus jouw smaak beïnvloeden. Let een beetje beter op wat je binnen krijgt. Al die kant-en-klare maaltijden zitten vol met toevoegingen.

Ik kan goed begrijpen dat niet iedereen veel tijd heeft om te koken. Maar waarom kook je iets dan niet voor twee of drie dagen. Zet het in de koelkast of leg het in de diepvries. Je hoeft dan niet zo snel naar een kant-en-klare-maaltijd te grijpen. Het is eigenlijk niet meer dan een beetje plannen.

Extra tip:

Houd de aanbiedingen van de (seizoen) groeten in de gaten. Maak een kleine verzameling voor bijvoorbeeld in de winter als de prijzen hoog zijn.

Nogmaals / stop met kant-en-klare maaltijden

In de maaltijden van de supermarkten worden heel veel suikers en zout toevoegt. Je zult versteld staan waar allemaal suiker aan wordt toegevoegd.

Het is beter om zo veel mogelijk zelf te koken. Kook desnoods groenten voor een paar dagen tegelijk. Leer bewust te koken. Je kunt ook groeten invriezen voor later.

Dierlijke producten (vetten) zetten snel aan

Eet een paar maal per week vegetarisch. Zoek op het internet naar vegetarische

maaltijd die jou aanspreken.

Extra tip: blijf wel eieren een beetje kaas eten. Je kunt als je heel streng vegetarisch gaat eten (veganisten) heel makkelijk voedingstekorten krijgen. Denk bijvoorbeeld aan vitamine B12.

Niet gaan overdrijven

Het stoffelijk aardsslichaam is eigenlijk heel sterk. Maar je lichaam moet je natuurlijk niet 1000 maal met ongezonde voeding (drank met te veel suikers) gaan overbelasten. Dan vraag je zelf om allerlei gezondheidsproblemen (de bekende welvaartsziektes).

Beter zelf gaan toevoegen!

Koop je producten zoveel mogelijk puur zonder toevoegingen.

Ik denk ook even aan eiwitten zoals yoghurt, kwark en skyr enz.

Voeg bewust jouw toevoegingen toe. Bijvoorbeeld gemalen lijnzaad. Wat bosbessen. De bestanddelen in bosbessen helpen je bloedsuikerspiegel stabiel te houden.

Geef je kinderen extra uitleg over voeding. Probeer ze bij het boodschappen doen en eventueel koken.

Bieslook (uien smaak) toevoegen.

Bijzondere tip – Oost Indische kers. Deze plant met mooie oranje bloemen is een natuurlijk antibioticum. Het helpt je weerstand te verbeteren en o.a. verkoudheid te voorkomen.

Enkele biologische Natuurvoedingswinkels.

Bezoek ook eens zo'n biologische winkel. En neem een aanbiedingen krantje mee om je te oriënteren. Kijk op het internet voor in jouw regio.

Extra tip - ondersteun en bezoek de natuurboeren bij jou in de regio!

Ekodis Natuurvoeding Organic Whole Foods – Amsterdam Een warme buurtwinkel met een breed assortiment aan biologische producten en natuurlijke supplementen.

Odin Bilderdijkstraat - biologische supermarkt – Amsterdam Onderdeel van de Odin coöperatie, met focus op biodynamische voeding en transparante ketens.

Ekoplaza Tilburg - biologische supermarkt – Tilburg Ruime winkel met veel verpakkingsvrije opties en verse biologische producten.

BioKleiweg – Rotterdam Authentieke biologische winkel met persoonlijke service en lokale producten.

Ekoplaza Haarlemmerdijk - biologische supermarkt – Amsterdam Stadswinkel met een groot assortiment, ideaal voor bewuste shoppers.

Ekoplaza Ziekerstraat - biologische supermarkt – Nijmegen Populaire winkel met veel vegan en glutenvrije opties.

Ekoplaza Stationsweg - biologische supermarkt – Den Haag Dicht bij jou, met alles van biologische groenten tot natuurlijke verzorging.

De Groene Winkel – Zeist Gezellige natuurvoedingswinkel met een holistische sfeer en deskundig advies.

Mijn persoonlijke favorieten

Misschien kan ik je inspireren met een paar eenvoudige maaltijden. Je kunt helemaal vrij naar eigen smaak en inzicht iets aanpassen.

- Griekse yoghurt met een geprakte banaan en twee eetlepels spinazie
- Havermoutpap + met een beetje fruit of een schepje bosbessen(jam)
- Zelf gemaakte groentesoep – vegetarisch of met soepballetjes. Extra tip voeg taugé toe. Dit maak je soep lekkerder en vooral voedzamer
- Eet 4 of 5 walnoten per dag.
- Groenten omelet met een paar plakken kaas
- Smoothies van Griekse yoghurt en wat vezels en fruit (banaan – spinazie – extra vezels)

Opmerking: in fruit zit ook veel suikers!

Tip: zoek op het internet naar allerlei gezonde smoothies

Ouderdom / de werking van je lichaam zal langzaam gaan veranderen

Wanneer je jong bent kan je veel en van alles eten. Je verbrandt makkelijk al je voeding. Maar wanneer je zo tegen de vijftig jaar gaat aanlopen, verandert je lichaam (je hormonen). Je wordt bijvoorbeeld vroeg of laat grijs – niet meer ongesteld (de overgang) enz.

Mijn tip is: houd je gezondheid nu je nog ‘jong’ bent goed in de gaten!

Let meer op je voeding (drank – toegevoegde suikers).

Ga sporten / dansen (meer bewegen). Wanneer je over deze grens bent, dan word

afvallen 10x moeilijker.

Want:

- 1 – Je organen worden geleidelijk aan ouder
- 2 – Je hormonen veranderen van werking
- 3 – Je krijgt makkelijk langzaam tekorten (mineralen – vitamines)
- 4 – Je verbrand dus veel moeilijker je voeding
- 5 – Je zet dus heel makkelijk aan

Je kunt dit voor een belangrijk deel voorkomen, door tijdig voor deze ‘magische drempel’ (ongeveer 45/50 jaar) te gaan handelen.

Het is uiteraard jou eigen lichaam. Maar als je niet opgelet hebt, dan krijg je vast en zeker later spijt.

Op oudere leeftijd is het niet zo eenvoudig om af te vallen. Sommige organen werken niet meer zo goed mee.

Tot slot / met een moestuintje beginnen

Ik hoop dat ik je een beetje meer inzicht hebt gekregen in het thema een paar kilo's afvallen.

Ik heb bewust mijn favoriete websites niet genoemd. Ik vind het belangrijker dat je zelf een zoektocht op het internet houdt. En dan naar jouw inzicht, gevoel en intuïtie.

Het is niet moeilijk om de woorden ‘afvallen’ of ‘welvaartziektes’ van deze tijd in te typen.

Het is belangrijk dat je op een relaxte, ontspannen manier een onderzoek doet naar gezonde, het liefst zo veel mogelijk onbewerkte voeding.

Eigen moestuintje (balkon – zonnig raam huiskamer – in je tuin: Het is overigens niet zo moeilijk om voor je zelf bijvoorbeeld snoeptomaten, paprika of bieslook te zaaien/kweken. Er zijn tegenwoordig honderden video's op het internet met mensen die met veel passie hun jarenlange ervaringen met je willen delen.

Je hoeft dan ook geen onnodige gifstoffen toe te voegen. De producten zijn meestal smaakvoller

Jouw hulp / deze informatie met iedereen delen

Wil je anderen helpen met het onderwerp afvallen? Je kunt mijn informatie gerust doorgeven aan iedereen die hierin geïnteresseerd is. Het delen van kennis en ervaringen kan anderen motiveren en ondersteunen bij hun eigen zoektocht naar een gezonder leven.

Ik wens je heel veel succes met het afvallen en het behouden van een gezonde levensstijl!

Ron Malestein

 Website: www.ronmalestein.nl

 Spirituele podcastserie 'Het spirituele pad'.

 Boeken

 Groepsreadings

 Kleurrijke, moderne kunstwerken

 Paranormaal advies