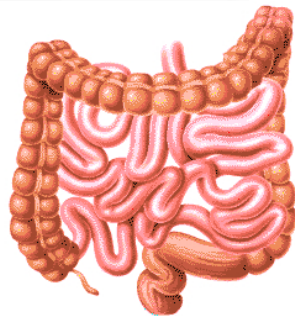
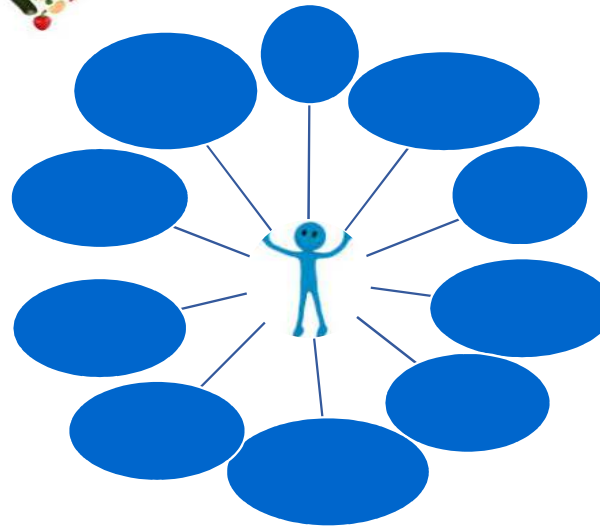


BEKKENBODEM
OP DE
KAART

DE TAAL VAN JE LICHAAM

MONIQUE BERENDS
natuurgeneeskundige

20 januari 2018



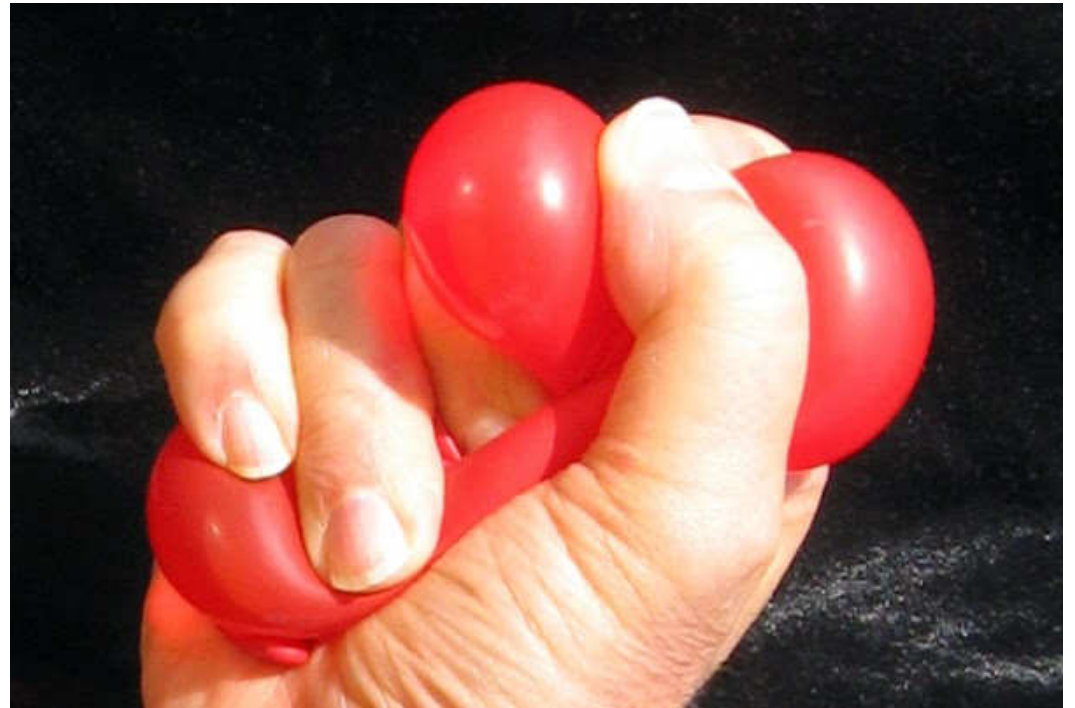
DE TAAL VAN JE LICHAAM

Wat heeft jouw lichaam te vertellen?

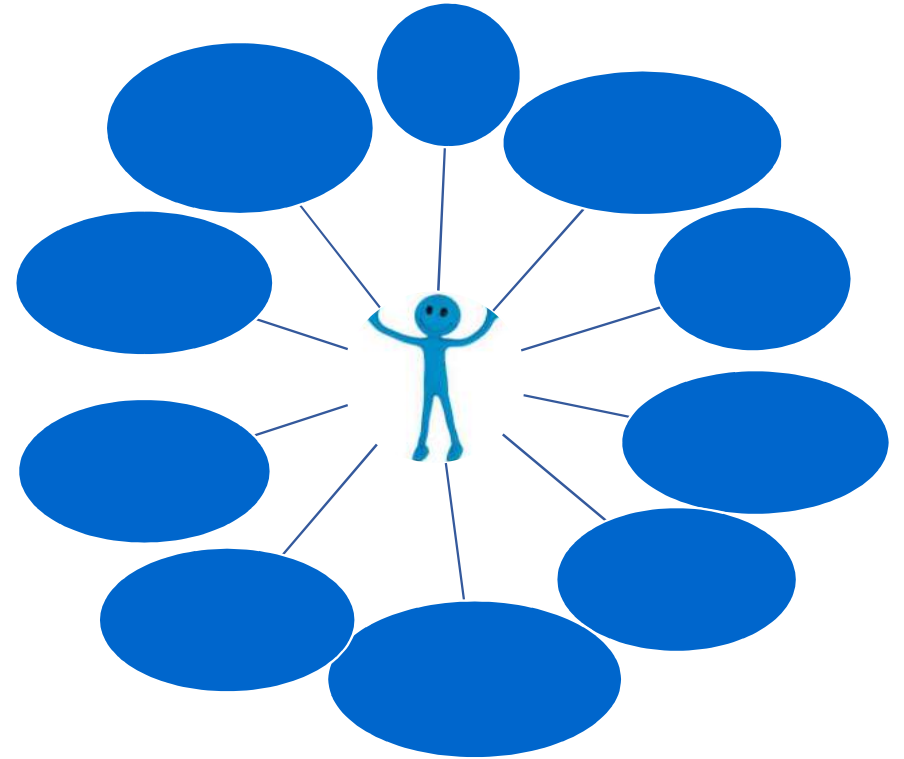
De invloed van voeding, ademhaling en houding

Paar tips

WAT HEEFT JOUW LICHAAM TE VERTELLEN ?



1. INZICHT

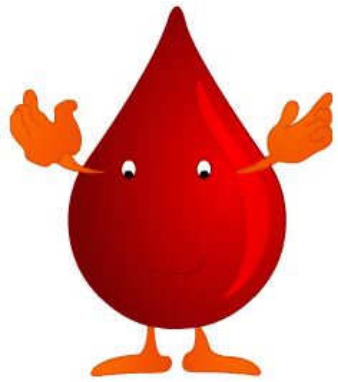


2. VERANTWOORDELIJKHEID NEMEN

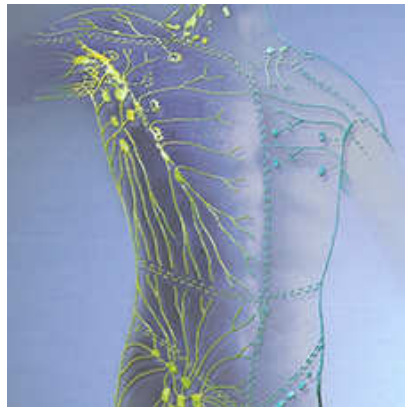
VOOR JE EIGEN WELZIJN



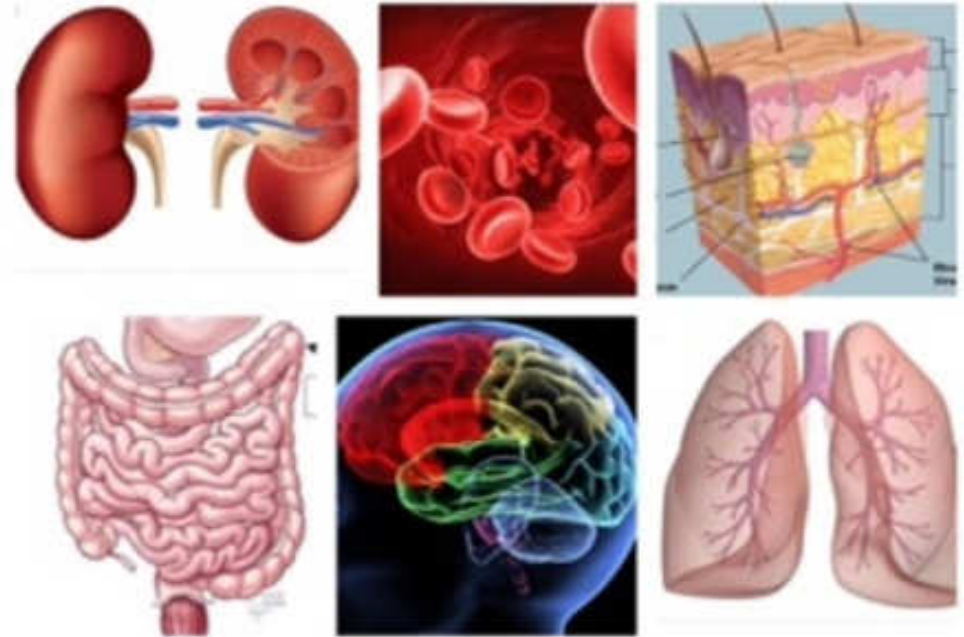
3. KIJKEN / LUISTEREN NAAR JE LICHAAM:



Bloed



Lymfe



Nieren – Huid – Darmen – Longen



DE TAAL VAN JE LICHAAM

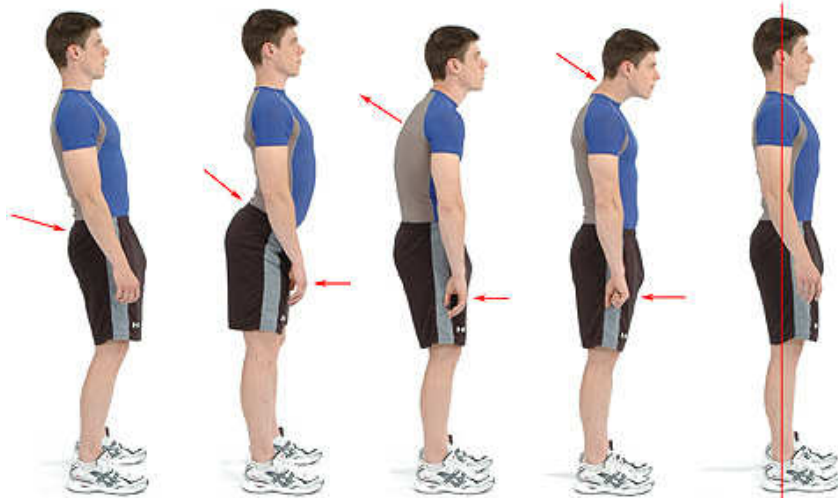


DE TAAL VAN JE LICHAAM



3 MANIEREN OM JE GEZONDHEID TE BEVORDEREN

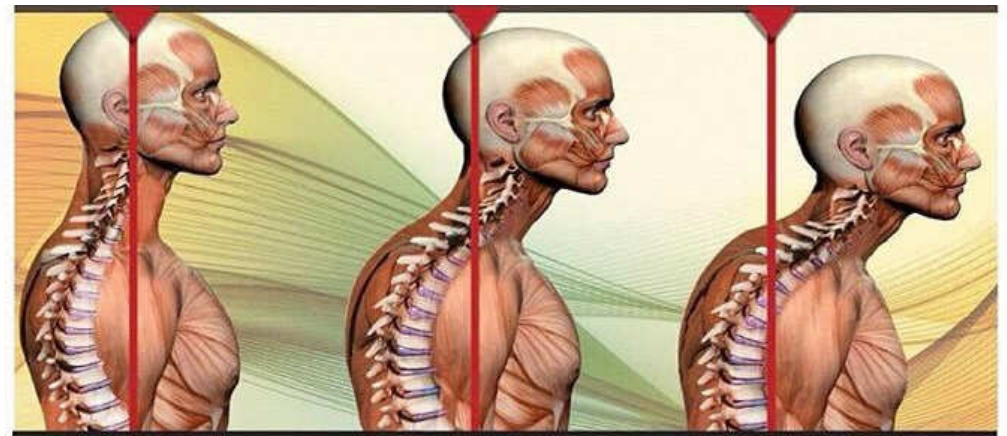
HOUDING - HOE ZIT JIJ ERBIJ?



5.5 Kg

14.5 Kg

19 Kg

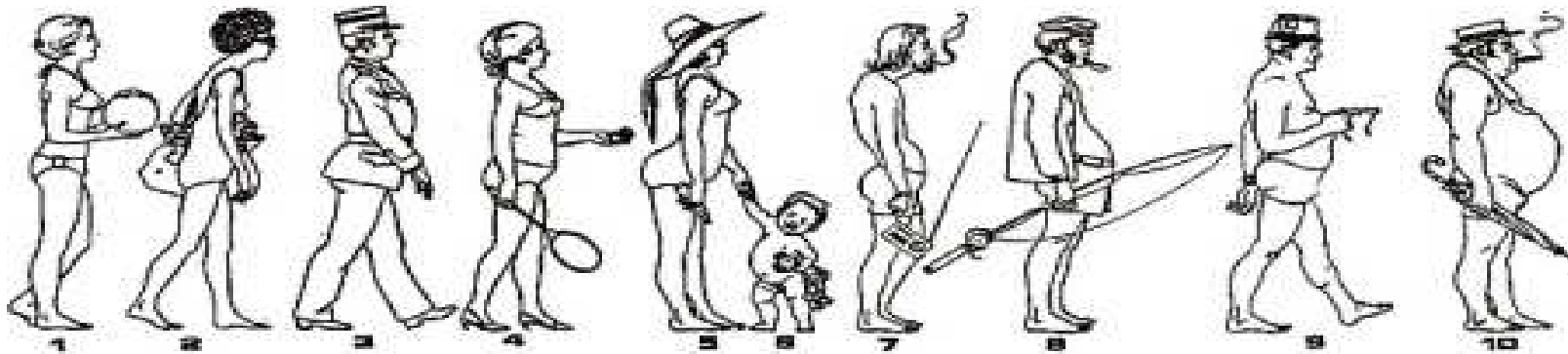


rechttop

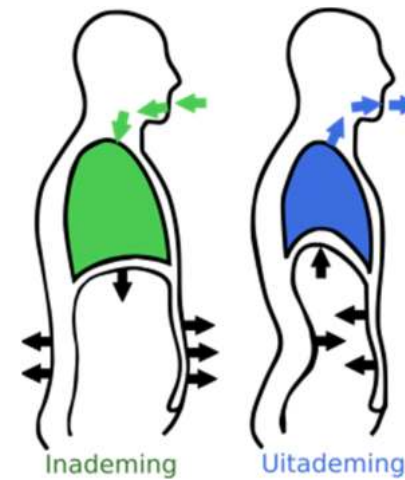
5 cm voor

7,6 cm voor

HOUDING - HOE STA JIJ ERBIJ?



ADEMHALING - OEFENING



VOEDING





Voeding

- **Meer groente**
- **2x daags**
- **Meer groene bladgroente**
- **Deels rauw**
- **Variatie**





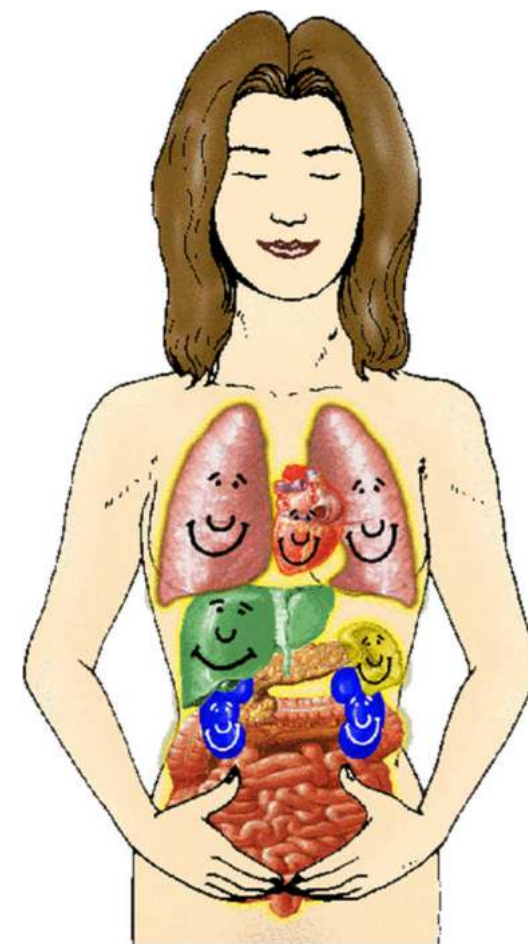
TIPS

TIP 1 - 10 minuten OCHTEND-RITUEEL

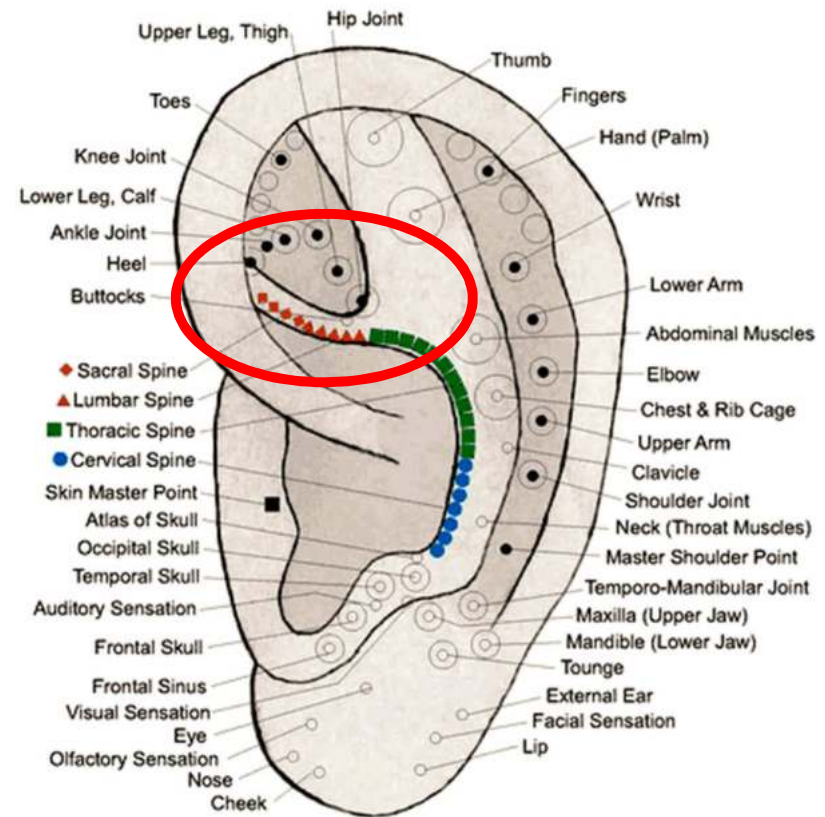


6 stappen

INNERLIJKE GLIMLACH: Stap1

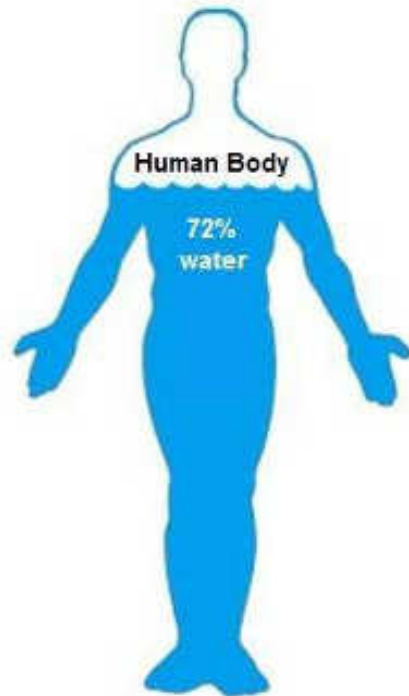


OOR-PRESSUUR: Stap 2

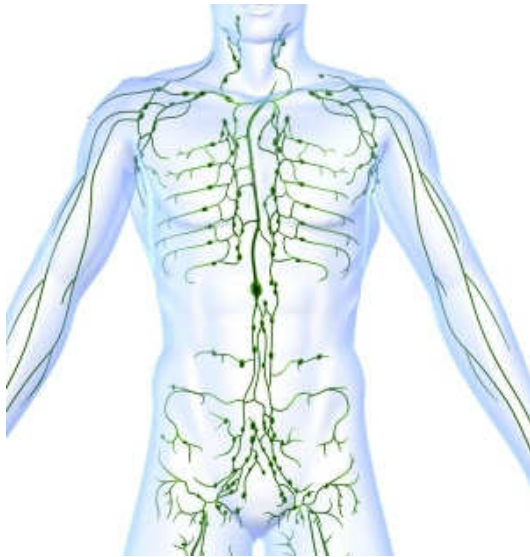


DRINKEN: Stap 3

Vochtiname



LYMFGE OEFENING: Stap 4



1 MINUUT ACTIEF BEWEGEN: Stap 5

Beweging



KOUD WATER: Stap 6



½ - 3 minuten

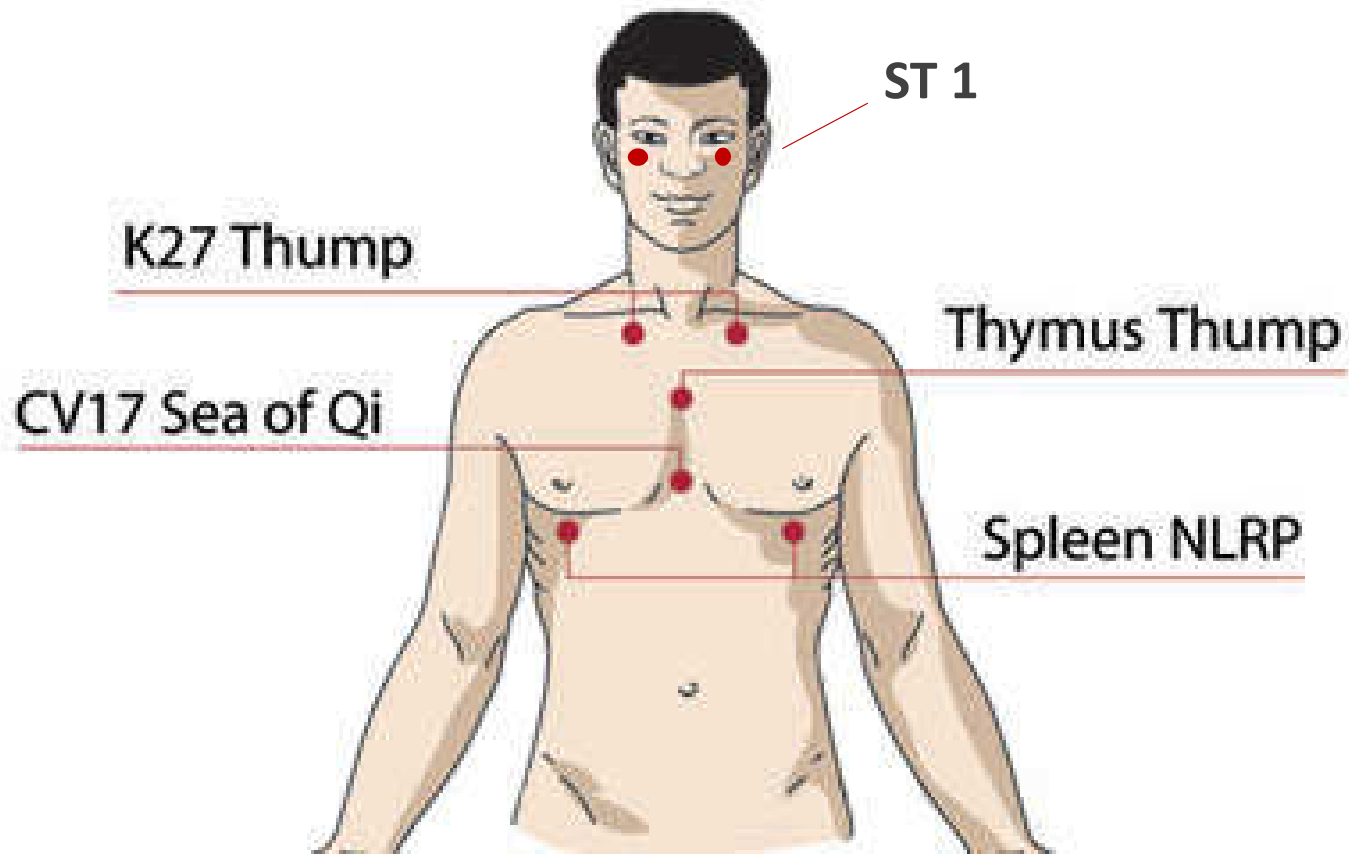
Samenvatting OCHTEND-RITUEEL

- Innerlijke glimlach / een positieve gedachte
- Oor-massage
- Vocht-inname
- Lymfe in beweging
- Korte intensieve beweging
- Koude douche

TIP 2: ELK UUR 1 MINUUT VOOR JEZELF



TIP 3: ENERGIE IN BALANS OEFENING

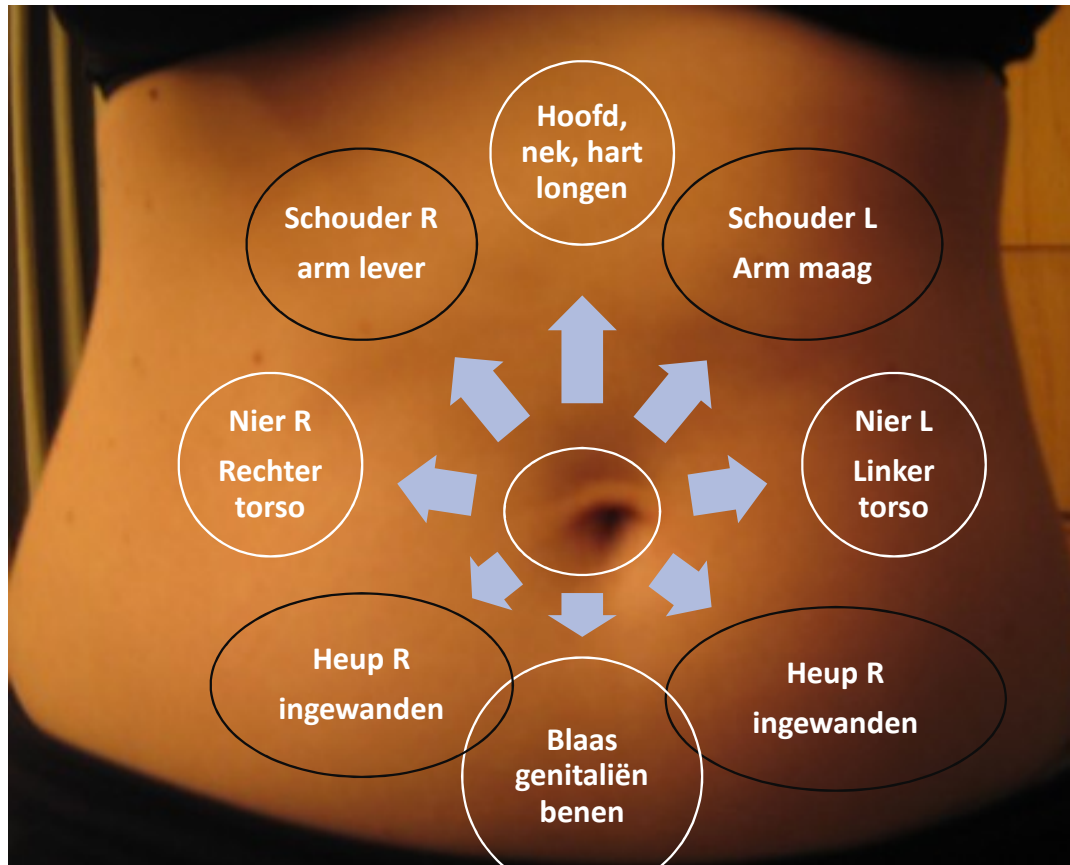


10-30 sec.
per punt

TIP 4: NAVEL RESET BUTTON



NAVEL: RESET BUTTON





monique.berends@gmail.com

Praktijk NOA – Leiderdorp
071-5282047

noa-natuurgeneeskunde.nl

BodyAndMindDetox.nl

