



**'Mijn hart is licht,
mijn tred is zwaar,
mijn hoofd is vrij en
mijn handen succesvol'**



Element Metaal

Wat een heerlijke zonnige zomer hebben we achter de rug. Ondanks dat we al midden in de energetische herfst zijn beland, voelt het nog als een warme nazomer. Bij het element Metaal horen de dikke darm, de longen, de huid en lymfe die samenwerken om de overtollige afvalstoffen in je lichaam af te voeren. Dit is niet alleen fysiek, maar ook emotioneel voelbaar. Het loslaten van het oude geeft ruimte voor vernieuwing. Net zoals de natuur dat doet en haar blaadjes laat vallen, richt jij je ook al wat meer naar binnen. Je kunt hier zelfs wat melancholiek van worden. Is je Metaal element in balans dan kun je juist vol genieten van alles dat er is. Ondersteun je lichaam door voldoende vocht te drinken en (bruine) rijst, peper en pittige groenten aan je voeding toe te voegen. Vita Chlorofyl kan een mooie aanvulling zijn bij deze milde reiniging en ... denk jij dan ook meteen aan energetische lymfedrainage?

Eet je schoon en fit

Ben je na je vakantie toe aan een flinke opruimbeurt, zowel fysiek als mentaal? Dan is dit het perfecte moment voor het 6-weekse eet je schoon en fit programma. Het helpt je lichaam te resetten en je weer schoon en energiek te voelen. Heb je dit programma al eerder gevolgd, dan kun je kiezen voor de kortere variant van 3 weken als een vriendelijke reminder voor lichaam en geest. Ik begeleid je graag. Vraag gerust naar lichtbelletje nr. 18 voor meer informatie.

Zouten en mineralen

Hoewel het officieel herfst is, voelt het nog als een zwoele nazomer. Door de warmte transpireer je meer dan normaal en verlies je kostbare zouten en mineralen. In plaats van nu direct naar de supplementen te grijpen, kun je ook kiezen voor een natuurlijke oplossing om jouw tekorten tijdelijk aan te vullen met een verdunning van Keltisch Zeezout, ook wel bekend als 'Sole'. Dit bevat alle mineralen die jij ook in je lichaam hebt. Wil je weten of dit ook geschikt is voor jou en hoe je dit maakt, vraag dan lichtbelletje nr.10 aan. Vind je dit spannend, kies dan voor een heerlijke natuurlijke bron van mineralen, blauwe druiven. Dit herfstfruit zit boordevol belangrijke voedingsstoffen zoals o.a. mangaan, calcium en magnesium en je krijgt er een mooie huid en gezonde haren van.

Sugarcravings

Heb je in de vakantie net wat vaker genoten van een lekker taartje, chocolaatje of koekje en valt het je zwaar om dat weer te laten staan? Dan ervaar je de zgn. 'sugarcravings', verlangen naar (geraffineerde) suiker. Een super eenvoudige tip van de 'Glucosegoddes' (echt de moeite waard om te googlen) is om je dag te beginnen met een hartig ontbijt zoals een omelet of roerei, soep of een gerechtje met warme groenten. Door een hartig ontbijt, blijft je bloedsuikerspiegel stabiel en heb je de rest van de dag geen behoefte meer aan suiker. Ontbijt je met zoet, dan merk je vaak dat je kort na je ontbijt alweer trek krijgen en de hele dag blijft verlangen naar iets zoets. Probeer het eens uit! Werkt het voor jou niet voldoende, dan kunnen we samen naar jouw hormoonbalans kijken voor een structurele aanpassing.

Boekentip

Een prachtig, inspirerend 2^e boek van Davida van Beckhoven, een spirituele roman: *Inara, een wonderlijke tocht naar de 7 mysteries van het licht*.

Ik wens je een warme, kleurrijke herfst,