

Shiatsu Wageningen

Vind het geluk in jezelf



Boek review "Glucose Revolutie"

auteur: **Jessie Inchauspé**

Door de volgorde van voedingsmiddelen die je eet aan te passen krijg je meer energie, minder cravings en vaak ga je afvallen terwijl je hetzelfde blijft eten.

Je kan meteen alles achter elkaar eten, je hoeft niet te wachten:

eerst vezels (salade en/of groente)

daarna eiwit en vetten

daarna koolhydraten en suikers

Vezels doen er gemiddeld 70 minuten over om van de maag naar de darmen te gaan.

Door met vezels te beginnen gaan de koolhydraten en suikers minder snel naar de darmen waardoor je je glucose spiegel stabiel blijft.

Signalen van een instabiel glucose spiegel:

- Voortdurend honger hebben
- Cravings
- Chronische vermoeidheid
- Slecht slapen
- Verkoudheid en corona complicaties
- Zwangerschapsdiabetes
- Opliegers en nachten zweten
- Migraine
- Slecht geheugen en cognitieve functies
- Instabiel diabetes
- Acne en andere huidaandoeningen
- Sneller veroudering en artritis
- Ziekte van alzheimer en dementie
- Depressie en stemmingswisselingen
- Darmproblemen
- Hart- en vaatziekten
- Onvruchtbaarheid en PCOS
- Rimpels en staar

Je kunt vandaag nog beginnen je glucose spiegel te stabiliseren en al meteen profijt ondervinden. Bij diabetes is het beter dit met je huisarts te overleggen in verband met je insuline spiegel.

Voel je behoefte om wat zoets te eten neem dan 20 minuten voor of na het eten een glas water met een eetlepel appelazijn dit reguleert je glucose spiegel.

Tien minuten wandelen na je maaltijd is ook goed om je glucose spiegel te stabiliseren.

ALTERNATIEF

Wil je je eetpatroon niet wijzigen, of je wilt je nieuwe eetpatroon nog versterken dan is er poeder die je over yoghurt kan strooien die ook helpt om je glucose spiegel te stabiliseren. CitriPectol, MCP, dit is verkrijgbaar in mijn praktijk. MCP is gemaakt uit de schillen van citrus vruchten.

2024

De beste wensen voor het nieuwe jaar.

Als einde jaars cadeau heb ik een filmpje

gemaakt van een paar hele belangrijke

Medische Qigong

oefeningen die kunnen

helpen om je energiever en fitter te maken.

Hierbij de link

<https://youtu.be/3qQt2HvcwFw>

BORSTGEZONDHEID

Werk thuis aan je borstgezondheid met het online borstgezondheid programma van Alma.

Trailer: <https://youtu.be/>



Borstgezondheid online

31 DEC 2023 T/M 12 MRT 2024

ben ik weer in Nieuw Zeeland en beschikbaar voor online consults