

Zelf bepalen
wanneer je start

Ayurvedisch herfstdetox

je lijf resetten en oude gewoontes los laten

Kant en klare maaltijden
zijn tussen 2-12
oktober af te halen

Waarom een herfstdetox

De ophoping van gifstoffen zorgt voor een disbalans en ziekte van je lichaam, door je lichaam te reinigen zul je oa deze resultaten kunnen hebben:

- Verbetering van je spijsvertering
- Buikvet verminderen
- Meer energie
- Betere concentratie
- Minder/geen hoofdpijn
- Betere balans van je hormonen
- Betere ontlasting
- En zo nog vele andere voordelen

Detox hoe werkt dat dan

Afbouwweek

Je hebt een afbouwweek van 3-5 dagen, waarin jij op je eigen tempo en je eigen manier bepaalde voedingsmiddelen en gedragsgewoontes gaat stoppen.

Hiervoor maken we samen een plan en reik ik eventueel wat fijne recepten aan. In deze week kan je er ook nog voor kiezen te gaan starten met intermitterend fasting.

Op deze manier bereid je je lichaam vast voor op de detox.

Detox week

In het gesprek wat we samen hebben, bepalen we ook of je 3 of 5 dagen gaat detoxen. Tijdens deze dagen eet je alleen mungbonensoep en/of kitchari en drink je warm water of kruidenthee. Je mag zoveel eten als je zelf behoefte aan hebt, je hoeft geen honger te lijden.

Opbouwweek

Je begint langzaam weer met opbouwen van je nieuwe voedingspatroon, waarom nieuwe, omdat ik hoop dat je sommige oude gewoontes die niet zo best waren voor je lichaam en geest achter je kan laten.

Wat bied ik jou

Ik bied jou een 1 op 1 samenwerking. We gaan samen zoeken naar wat voor jou haalbaar is in jou situatie. Ik vind namelijk dat die algemene programma's vaak niet uitvoerbaar zijn omdat ze zo enorm ingewikkeld zijn. Dat is iets wat ik bewust niet wil. Het moet makkelijk en haalbaar zijn en je kan jezelf zo ver als jij dat wil en aankan uitdagen hierin.

Tussendoor mag je natuurlijk altijd nog vragen stellen en ben ik natuurlijk ook benieuwd hoe je proces verloopt en wat je voor verschillen merkt. In dit gesprek bepalen ook of je gaat voor 3 of 5 dagen detox.

Daarnaast biedt ik verschillende opties mbt tot de detox zelf:

1. Je krijgt van mij de recepten en gaat lekker zelf aan de slag.
2. Je krijgt van mij de houdbare biologische ingrediënten/kruiden zodat je daar niet zelf naar op zoek hoeft en je alleen nog een paar verse ingrediënten hoeft te halen.
3. Ik kook voor jou en je komt per 2/3 dagen de kant en klare maaltijden bij mij afhalen, die je dan thuis op jouw moment alleen nog maar hoeft op te warmen. (tussen 2-12 oktober af te halen)

Kosten

1. 25,- (gesprek en de recepten)
2. 55,-/75,- (gesprek en de houdbare ingrediënten, welke ik ook kan opsturen tegen verzendkosten)
3. 85,-/125,- (gesprek en alle kant en klare maaltijden die je zelf allen nog maar hoeft op te warmen)

Opgeven of meer informatie

opreismetmarielle@gmail.com
06-40747993

