



Raadhuisweg 2, 9251 GH Burgum
tel.0511-402621; www.healnihz.com

AFVALLEN PER WEEK

MAAK VAN GEZONDHEID EEN LEVENSTIJL

DE 21 DAGEN KUUR uit het boek van Marjo Horn

Ik wens je veel wijsheid, en vertrouwen op een positief resultaat.

Het fijne van de kuur is dat je geen vrij hoeft te nemen, want het dieet is prettig en je hoeft geen hongergevoel te hebben. Het programma is zelfs zeer geschikt voor mensen die het erg druk hebben, omdat de gerechten snel klaar zijn.

Het is heel belangrijk dat je 's morgens even de tijd neemt om de veggie-bag te maken.

Ga de uitdaging gewoon met jezelf aan, je hebt niets te verliezen, alleen maar te winnen.

Als je een dag echt niet kan meedoen, hou je gewoon de volgende dag een appeldag.

GOED voor je cellen: Groenten, fruit, sport, buitenlucht, mediteren, ademen, ontstressen

SLECHT voor je cellen: Cafeïne, roken, alcohol, drugs, straling, stress

DAGELIJKS CONSUMEREN: Overleg met mij (Hillie van Akker, tevens drogist)tel. 0511-402621.

Voedingssupplementen: **'s morgens bij het ontbijt:**

Probiotica (goede darmbacteriën),(vitamine C 1000 mg), Q 10, Omega 3,6,9, Multi vitamine Phyto Vite..

Voedingssupplementen: **'s avonds bij het diner:**

(vitamine C 1000 mg), Omega 3,6,9.

De inname hoeveelheid van de Multi vitamine test ik met de biotensor. Dat kan ook telefonisch. Het hangt van het merk af of je wel of niet vitamine C moet innemen.

De Multi vitamine Phyto Vite van WIN is zo krachtig, vandaar de test.

Je ontvangt van Healnihz 15% korting op de supplementen + probiotica voor 21 dagen gratis + gratis verzenden.

Onderdelen uit de veggie-bag: 1 hele komkommer, 1 hele winterwortel, rauwe groeten naar keuze, een eetlepel zonnebloempitten en een eetlepel pompoempitten.

2 appels, één 's morgens en één 's middags.

Een verstandige voeding bestaat voor 80% uit basen en voor 20% uit zuren

BASEN EN ZUREN in de voeding:

Basisch

*Groene bonen

*Groenten

*Aardappelen

*Kruiden

*Fruit

*Gedroogde abrikozen

*Gedroogde vijgen

*Hazelnoten

Neutraal tot licht verzurend

*Honing

*Zuivel

*Eiwit

*Donker bier

*Olijfolie / Zonnebloemolie

Verzurend

*Noten

*Vlees

*Vis

*Granen

*Eigeel

*Kaas (vooral smeltkaas)

*Frisdranken

*Bier

*Boter

*Melkchocolade/koekjes



Mooimakers :

Groenten zijn basisch en bevatten anti oxidanten

Water voedt de cellen, maakt de huid soepel en verbetert de afvoer van afvalstoffen

Vetten, want de cellen hebben goede vetten nodig

Goede vetten

* haring, makreel, zalm

* amandelen

* hazelnoten, walnoten

* lijnzaad

* olijfolie

* visolie capsules

Foute vetten

* vlees en vleesproducten

* chips

* hamburgers, kroketten

* gebak

* margarine, bak- braad- en frituurvet

Het dagmenu van kuurweek I :

MAANDAG:

Ochtend: de aanbevolen voedingssupplementen

Ontbijt: fruit met soja yoghurt of biogarde

Lunch: twee sneetjes volkorenbrood met sla en tomaat

Diner: zilvervliesrijst met gewokte groentemix en quornblokjes

Avond: de aanbevolen voedingssupplementen

Tussendoor: * twee liter water over de dag verdeeld

***Onderdelen uit de veggie-bag:** 1 hele komkommer, 1 hele winterwortel, 6 cherry tomaatjes, rauwe groenten naar keuze, een eetlepel zonnebloempitten en een eetlepel pompoenpitten.

*2 appels, één 's morgens en één 's middags

Opmerking:

1.Quornblokjes bakken als kipfiletblokjes in olijfolie

2.In plaats van cherrytomaatjes mogen het twee tomaten worden

3.Zorg ervoor dat je de appels vóór 16.00 uur gegeten hebt



DINSDAG:

Ochtend: de aanbevolen voedingssupplementen

Ontbijt: zoveel fruit als je wilt

Lunch: groentesoep met twee sneetjes volkorenbrood

Diner: biologische aardappeltjes om te bakken met broccoli in de wok en champignons in olijfolie gebakken.

Avond en tussendoor : zie maandag

WOENSDAG:

Ochtend: de aanbevolen voedingssupplementen

Ontbijt: 1 snee volkorenbrood met roomboter en tomaat

Lunch:bruin pistoletje gezond met sla en tomaat

Diner: volkoren spaghetti met tomatensaus, courgettestukjes of gewokte groentemix en quorngehakt

Avond en tussendoor: zie maandag

DONDERDAG:

Ochtend : de aanbevolen voedingssupplementen

Ontbijt: 1 snee volkorenbrood met komkommer of courgette of tomaat

Lunch: tomatensoep met twee sneetjes volkorenbrood

Diner: gekookte aardappelen met sperziebonen met Valess of quornfilets

Avond en tussendoor: zie maandag

VRIJDAG:

Ochtend: de aanbevolen voedingssupplementen

Ontbijt: 1 snee volkorenbrood met boter en tomaat

Lunch: boerenomelet, 1 eigeel en 2 eiwitten met groenten

Diner: volkoren macaroni met saus, groentemix met quorngehakt

Avond en tussendoor: zie maandag

ZATERDAG:

Ochtend: de aanbevolen voedingssupplementen

Ontbijt: soja yoghurt of biogarde met fruit of muesli

Lunch: twee sneetjes volkorenbrood met sla en tomaat

Diner: spinazie met gekookte aardappelen en gekookt ei

Avond en tussendoor: zie maandag

ZONDAG:

Ochtend: de aanbevolen voedingssupplementen

Ontbijt: zoveel fruit als je wilt

Lunch: bruin pistoletje met tofu knakworst met wat mosterd en/of ketchup

Diner: zilvervriesrijst met groentemix en groenteburger

Avond en tussendoor: zie maandag



Voor kuurweek II en III krijg je op vrijdag de nieuwe dagmenu's per mail toegezonden of via je netwerk.

Voor vragen mail of bel me : info@healnihz.com / tel. 0511-402621

=====

Van 17 tot en met 21 oktober start de vijfdaagse DETOX en VERJONGINGSKUUR

in Huize Healnihz te Burgum. Vijf dagen genieten, ontspannen, ontzuren.

Vijf dagen heerlijke behandelingen ondergaan.

Healnihz biedt de 21 dagen kuur ook aan in drie delen in Huize Healnihz te Burgum.

Deel I op 5 en 6 november 2011

Deel II op 18 tot en met 20 november 2011

Deel III op 26 november 2011

Voor uitgebreide informatie raadpleeg de website: www.healnihz.com onderdeel HEALTH.

Voor inlichtingen: tel. 0511-402621 Hillie van Akker / Healnihz int. - info@healnihz.com