

Dagindeling kwaliteit van leven

Start 's morgens met het document ochtendrituelen.

Maak daarna een ontbijt, geheel naar eigen inzicht, waarbij brood, crackers, zuivel en suikers zoveel mogelijk vermeden gaan worden.

Bijvoorbeeld een budwich ontbijt met biokwark, lijnzaad, gewelde vruchten en noten.

Of een pap van (haver)vlokken, aangemaakt met water met gewelde vruchten zoals pruimen en abrikozen, gojibessen, rode dadels en verschillende noten en een lepel lijnzaad. Maak daarbij een lekkere thee klaar en drink nog wat water op kamertemperatuur. En na een kwartier tot een half uur neem je je voorgeschreven kruiden mocht dit het geval zijn.

Mocht je tussen tien en elf uur erg veel zin hebben in een kop koffie, maak dan een heerlijke kop klaar voor jezelf en geniet daar even van.

Gebruik je lunch tussen half een en half twee, omdat dit de optimaal tijd is om te kunnen ontvangen in je dunne darm, bij voorkeur warm eten, maar als je werkt in ieder geval een vorm van soep erbij en warme thee.

Maak daarbij tijd voor een ommetje van een kwartier in de buitenlucht en zoek een stil hoekje om even af te zonderen met je hand op je lever, ongeveer een kwartier, of als je thuis bent een leverpakking (document)

Dit intermezzo duurt een uur en is essentieel voor een goede doorkomst van de middag.

Neem rond drie a vier uur een theepauze met een kwartier voor jezelf.

Kom je 's avonds thuis neem je de tijd om eten klaar te maken en de rust om te eten.

Probeer in ieder geval vijf dagen in de week vroeg te eten, zo rond zes uur.

Probeer twee dagen in de week soep te eten die je zelf maakt met verse groenten.

Ga 's avonds lekker met een kruik in je onderrug een boek lezen of eventueel tv kijken.

Drink na acht uur niet meer behalve een kop thee zonder theïne voor het slapen gaan.

Alle suikers gedurende de dag kunnen vervangen worden door steviaproducten of gerstemoutstroop.

Dit is een raamwerk voor je om je verhaal op de rit te krijgen.

Beslis in elk moment en veroordeel jezelf niet, zodat je een constante stroming kunt blijven garanderen.

Alleen dan creëer je een geluksgevoel dat zorgt voor een opwaardering van je kwaliteit van leven.

