

# LICHAAM & GEEST IN BALANS

VIND JOUW INNERLIJKE KRACHT



**Schrijver: Simone Braam**

**Coverontwerp: Simone Braam**

**ISBN: 9789403687308**

**© S. Braam**



**THIS IS JUST THE BEGINNING  
AND IT'S  
ONLY GOING TO GET BETTER FROM HERE**





## INHOUDSOPGAVE LICHAAM & GEEST IN BALANS

- 06 - Lieve lezers
- 07 - Voorwoord
- 09 - Energie
- 11 - Balans
- 13 - Reiki
- 16 - L-Carnitine & Co-Enzym Q10
- 22 - Welke klacht heb jij..?
- 28 - Smoothies
- 30 - Hoe maak je een smoothie..?
- 33 - De groene smoothie
- 35 - Groenten en hun werking
- 38 - Mijn groene smoothies
- 45 - De rood fruit en groenten smoothies
- 46 - Fruit en hun werking
- 49 - Mijn rode fruit smoothies
- 52 - Mijn rode groenten smoothies
- 54 - Overige gezonde ingrediënten
- 56 - Noten
- 57 - Drink verstandig
- 61 - Bewegen en sporten
- 62 - Ontspanning
- 66 - Focus op positieve gedachten
- 67 - Train your Brain
- 68 - Doorbreek de sleur
- 70 - Onderhoud sociale contacten
- 71 - Jouw levensdoel
- 73 - Tot slot





Lieve lezers,

Dit is de eerste stap naar een gezonder en gelukkiger leven.

Iedereen heeft wel eens een moment in zijn of haar leven dat je niet lekker in je vel zit. Moe, lusteloos, emotioneel, overgewicht of onrust in je hoofd. Het leven kan nu net even te zwaar zijn.

Je vraagt je dan ook af...

Wanneer ben ik weer de oude? En komt dit ooit nog goed?

Wat veel mensen niet in de gaten hebben is dat hun levenswijze sluimerend deze symptomen door de jaren heen hebben opgebouwd.

Even iets makkelijk en ongezonds voor het avondeten, toch weer dat extra wijntje! Sporten...? Sorry, daar heb ik deze week echt geen tijd voor!

Weer te laat op bed en te weinig slaap, ach....dat haal ik later deze week wel weer in.

Helaas werkt dit niet zo. Een gezond lichaam en een gezonde geest wil balans, geen uitersten!

Dat is precies wat ik jullie met dit boek wil meegeven.

De 'tools' om het heft weer in eigen handen te nemen en te gaan werken aan een gezond energiek lichaam.

**MAKE YOURSELF A PRIORITY. IT'S NOT SELFISH.**

**IT'S NECESSARY .**



**Simone Braam**



Ik ben Simone Braam,

Al meer dan 25 jaar werkzaam in de luchtvaart. Door mijn onregelmatige leven weet ik als geen ander wat slechte voeding, te weinig bewegen en te weinig rust doet met het lichaam en de geest.

In mijn eigen zoektocht naar meer energie en rust ben ik mezelf gaan verdiepen in Reiki, voeding en bepaalde essentiële voedingsstoffen die het lichaam nodig heeft om goed te kunnen functioneren.

Het maakt mij dan ook gelukkig om mijn ervaring te mogen delen met jullie lezers, zodat ook jij straks weer kan stralen van geluk.

Allereerst wil ik je vragen...

Kijk eens naar je leven, eet je wel gezond, beweeg je nog wel zoveel als vroeger en hoe zit het met jouw rust en ontspanning? Gun je dat jezelf in deze hectische tijd?

Tegenwoordig zijn wij erg bezig met schoonheid. We willen er allemaal goed uitzien, maar we zorgen vaak slecht voor ons lichaam. De verleidingen van deze huidige maatschappij zijn vaak moeilijk te weerstaan. Overmatige keuze uit slecht voedsel en alcohol zorgt ervoor dat we sneller verouderen, zowel van binnen en van buiten. Ziektes en pijntjes liggen op de loer om toe te slaan. We raken uit balans, zowel lichamelijk als geestelijk.

Reiki, essentiële voedingssupplementen en gezonde smoothies zijn voor mij de sleutel naar een energiek lichaam, een frisse geest en een jeugdige uitstraling.

Zorg jij goed voor je lichaam dan zorgt jouw lichaam en geest goed voor jou.

**CREATE A LIFE YOU CAN'T WAIT TO WAKE UP TO.**

Succes.

Simone



WIJ ZIJN ALLEMAAL ENERGIE VANUIT  
DEZELFDE BRON

