

Magick

Verhoog je Vibratie

Masterclass

Video 4: Welke Invloed Voeding Heeft op Jouw Vibratie

Vandaag staat in het teken van je vibratie verhogen via de voeding die je eet. Vanaf mijn 20e heb ik in de gezondheidsindustrie gewerkt.

Eerst als ondernemer achter een supplementenwinkel waar ik voornamelijk eiwitsupplementen verkocht (eiwit.nl).

Een paar jaar later als degene die het Paleo dieet op de kaart heeft gezet in Nederland. Hiermee stond ik in de Linda, heb ik in diverse kranten gestaan en ruim 100.000 boeken verkocht.

Nog iets later ben ik een webwinkel gestart in biologische supplementen (foodie.nl) die ik eind 2019 verkocht. Maar dit alles is alleen ontstaan omdat ik op ben gegroeid met weinig zelfvertrouwen en als het dikke mollige jongetje van de klas. Hier wilde ik zelf iets aan doen, en later ben ik hier dus mensen mee gaan helpen.

Ik heb alles gezien en zelf geprobeerd qua verschillende diëten, wat bepaalde voedingsgroepen en soorten voeding doen voor mijn lichaam, **en in deze module vandaag wil ik het simpel houden en met name de nadruk leggen op wat voeding doet voor je vibratie.**

Als je al veel over voeding weet, kun je vrij snel door deze module heen gaan. Zo niet, dan gaat dit wellicht je ogen openen en staat het soms haaks ten opzichte van wat je nu eet.

En natuurlijk snap ik dat er meerdere invalshoeken zijn, en dat er enorm veel conflicten zijn met betrekking tot wat het beste dieet is, en wat niet.

Wel of geen vlees. Wel of geen suiker, macro-nutriënten vs. micronutriënten en ga zo maar door.

Voor ieder wetenschappelijk onderzoek dat een bepaald statement over voeding maakt, is er weer een ander onderzoek dat het ontkracht.

En dus ben ik gestopt met zoeken naar de “waarheid”.

En ben ik meer gaan kijken naar “wat is bruikbaar” voor mij. Vervolgens heb ik dat gedeeld en bleek het ook bruikbaar voor anderen.

Dus de waarheid, is niet perse meer zo’n groot focuspunt in mijn leven. Want wat is waarheid? Het is alleen de waarheid totdat het ontkracht wordt, of totdat er iets anders ontdekt wordt waardoor de vorige waarheid veranderd tot de nieuwe.

Maar waar iedereen het over het algemeen over eens is met betrekking tot voeding is het volgende...

De voeding die we eten dragen zeker bij aan de manier waarop we ons voelen, en hoe ons lichaam en onze interne processen en organen werken. En hoe we vervolgens ook kunnen presteren.

Dat is iets waar iedereen het over eens is.

De wetenschap en mijn eigen ervaring en die van miljoenen mensen is vervolgens ook dat als we voeding eten die bewerkt is, met veel kunstmatige toevoegingen, plantaardige olie bevat, veel suikers, vette en gefrituurde voeding dat dit zorgt voor een toename van ziekten, ontstekingen en simpelweg een gebrek aan energie.

En dit is wat we over het algemeen zien.

Ik wil in deze masterclass niet dieper ingaan in detail over elke specifieke voeding.. Wat denk je van quinoa, of boekweit, of eieren en groene smoothies. Etc.

Want nogmaals, de ene studie zegt dit, de andere dat, en de waarheid ligt in het midden.

Maar waar bijna alle wetenschappers het vervolgens wel weer over eens zijn is dat wanneer je zoveel mogelijk whole foods eet, dus zo dicht mogelijk bij de natuur, zo min mogelijk bewerkt. Veel groenten, elke dag wat fruit, biologisch als het kan, vlees of vis ook biologisch, grasgevoerd,

vers gevangen als je dit ethisch kunt veroorloven, dat dit zorgt dat je je beter voelt.

Je immuunsysteem wordt sterker, je lichaam werkt beter, je energieniveau's worden beter en ga zo maar door.

Dus als we weten dat er eten is dat niet goed voor ons is met kunstmatige troep met suikers, gefrituurd etc. En er is voeding waar we ons wel goed door voelen, groenten, fruit, noten, zaden, vlees, vis... dan is het logisch dat je meer wilt eten van de goede voeding dan de minder goede voeding.

En dat is gelijk ook je doel... Eet meer van de good stuff. En minder van de bad stuff.

Zo simpel.

Het heeft geen zin om met termen te gaan gooien van vegetarisch of vegan, vs keto of Paleo. Je kunt vegan zijn, en nog steeds crap eten. Chips en croissants zijn ook vegan.

Wat je wilt doen is voeding eten dat leeft.

Dat is dichtbij de natuur eten. Je wilt kijken naar de herkomst van je eten. Zoveel mogelijk biologisch, of als je vlees eet, kijk of het grasgevoerd is.

Wil je zalm, kijk of het wild gevangen zalm is vs. Gekweekte zalm.

Anyway, dit is de eerste video in deze masterclass over het verhogen van je vibratie, en voeding is belangrijk. Het kan zijn dat je hier persoonlijk anders over denkt, en dat is helemaal prima.

Wees aub niet boos, en sluit deze masterclass niet.

Je kunt het simpelweg overslaan, en nog steeds je vibratie verhogen in andere delen van je leven. Maar ik heb over de afgelopen 15 jaar gezien

dat het veranderen van mijn voedingspatroon naar een meer whole foods voedingspatroon enorm heeft bijgedragen in de kwaliteit van mijn leven *(wat ik nu zie als het verhogen van mijn vibratie)*.

In de volgende video wil ik je graag laten zien welke voeding je het beste kunt vermijden als je een hoge vibratie wilt krijgen, en daarnaast wil ik je ook een tip meegeven die elke voeding, goed of slecht, een hogere vibratie meegeeft.