

DETOXEN

EEN E-BOOK OVER ONTGIFTING VAN LICHAAM EN GEEST



Karen Alferink
**Voedingcoach
Vlieder**

ALSJEBLIEFT! VOOR JE LIGT JOUW GRATIS EBOOK OVER DETOXEN

Wil jij:

- > meer energie,
- > gaverre huid,
- > minder stemmingswisselingen,
- > beter slapen,
- > je vetverbranding stimuleren,
- > meer mentale rust

LEES DAN SNEL VERDER!

Dit ebook geeft jou een beeld van het hoe, wat en waarom van detoxen.

Als gecertificeerd detox specialist ben ik je vraagbaak tijdens een detoxkuur.

Met de detox totaalformule van Innerwave begeleid ik mensen bij deze kickstart naar een gezondere leefstijl!

KAREN ALFERINK



BIJNA

ALLES OVER DETOX

wat is het?



DETOXIFICATIE

Detox is een afkorting van 'detoxificatie' wat 'ontgiftiging' betekent. Je lichaam ontdoen van aanwezige gifstoffen. Ontgiften doen we allemaal dagelijks. Met name onze lever en nieren zijn belangrijke organen in dit proces. We scheiden gifstoffen uit via onze adem, huid (zweet), urine, ontlasting en ook tijdens het menstrueren. En de term gifstoffen is in deze context heel breed. Daarmee worden alle stoffen bedoeld die ons lichaam niet kan gebruiken en zich van wil ontdoen.

OPHOPING VAN GIFSTOFFEN

Als ons lichaam zichzelf dagelijks ontdoet van gifstoffen, waarom is het dan nodig om dit met een kuur te intensiveren? Het is heel lastig om de belasting van gifstoffen te beperken tot het niveau dat ons lichaam dagelijks voldoende capaciteit heeft om deze ook weer te ontgiften. Dus eigenlijk ontstaat er een werkvoorraad. Tijdens een detoxkuur geef je je lichaam de mogelijkheid om die werkvoorraad aan te pakken.



VASTEN

Een detoxkuur bestaat uit het mijden van gifstoffen en het ondersteunen van de lichaamseigen capaciteit om te kunnen ontgiften. Tegelijkertijd geven we het lichaam rust en ondersteunen we het met hoogwaardige supplementen voor optimaal resultaat. Tijdens een detoxkuur kunnen ook mentale 'gifstoffen' en emotionele blokkades worden losgemaakt.



DETOXEN ONDER BEGELEIDING VAN EEN GECERTIFICEERDE COACH.

Het proces van detoxen brengt wel wat teweeg in je lichaam. Opgehoopte afvalstoffen die langere tijd veilig ingekapseld waren in vetcellen worden losgemaakt om te worden afgebroken en afgevoerd via de huid, longen, urine en ontlasting.

Ondanks de zorgvuldig samengestelde detoxkuur kan de uitwerking ervan per persoon verschillen. Dat is onder andere afhankelijk van het soort en de mate van aanwezige afvalstoffen en jou capaciteit om te kunnen ontgiften.

Om een optimaal resultaat te behalen en de detox ook zo prettig mogelijk te laten verlopen is het heel fijn om dit onder begeleiding te doen van een gecertificeerde coach. Zo ben je verzekerd van iemand die jou kan ondersteunen en kan adviseren als je klachten ervaart.

Naast mijn kennis van de orthomoleculaire natuurgeneeskunde ben ik een gecertificeerd detox-specialist. Tijdens de kuur houden we nauw contact.

DETOXKENNIS

Wist je dat?



VETVERBRANDING

Een detoxkuur stimuleert de vetverbranding. Dit effect beperkt zich niet tot de duur van de kuur, daar heb je nog veel langer van. Ik zie vaak dat mensen moeite hebben met de vetverbranding, het lichaam is verleerd hoe dat moet. Tijdens een detoxkuur wordt je lichaam hier weer beter in waardoor vetverbranding makkelijker kan plaatsvinden.

GEZONDHEIDSWINST

Een detoxkuur geeft het lichaam de kans om:

- > sluimerende ontstekingen af te ronden
- > hormoonbalans te herstellen
- > vetverbranding te bevorderen
- > balans te herstellen
- > suikerverslaving tegen te gaan



ERVARINGEN

Gemiddeld wordt deze detoxkuur met mijn hulp beoordeeld met een dikke 9!

'Ik voel me een stuk energievoller na de detoxkuur!

'Ik ben wel 4kg afgevallen!'

'Dankzij de goede hulp van Karen is het me gelukt de detox helemaal vol te houden!'

WAT KRIJG JE?

- ✓ Een complete detoxkuur incl.;
- ✓ Uitgebreid kuurboekje;
- ✓ Gedetailleerd **kuurschema** zodat je precies weet wat je wanneer kunt eten/drinken en suppleren;
- ✓ Uitgebalanceerde samenstelling kwalitatief hoogwaardige **suppletie** om jouw detox te ondersteunen;
- ✓ Voor elke fase inspirerende en smakelijke **recepten**;
- ✓ **Support** van je mede-kuurgenoten;
- ✓ (On)gevraagde **ondersteuning, tips en adviezen** van je coach;
- ✓ Laagdrempelige toegang tot je coach via de **whatsapp groepsapp**;
- ✓ Na afloop van de kuur nog **4 weekschema's** met recepten voor langdurig profijt van je detoxkuur.

SUCCES!

Inmiddels hebben er al duizenden mensen deze kuur gedaan en tientallen mensen onder mijn begeleiding. Ze hebben allemaal de kuur succesvol doorlopen en gemiddeld werd het gewaardeerd met een **dikke 9!**

DOE JE MEE?

Maandag **15 april 2024** gaat er weer een nieuwe groep detoxen, doe je mee? **Klik op onderstaande button** en reserveer je plekje, er is voor maximaal 15 personen plek.

IK DOE MEE!