

Vas wat die vetjies laat verdwyn

Ons is verslaaf aan te veel en die verkeerde kos – dubbel die moeilikheid. Oor die algemeen het ons in die Westerse samelewing 'n oorvloed van alles: kos, tegnologiese toestelle, ens. Maar nie te lank gelede nie, het ons voorouers baie minder geëet as ons wat in die moderne “vallei van kunsmatige oorvloed” lewe. Boonop werk die meeste van ons nie om kos te produseer, te jag of in te samel nie, daarom verbrand ons bitter min energie. Ons haal bloot ons papiergeld of bankkaart uit. Die meeste van ons loop nie eens om ons kos te gaan haal nie, ons ry oral heen.



Kunsmatige 'Kulkosse' se bouse kringloop

Dit is natuurlik noodsaaklik om te eet, maar ongelukkig is die oorgrote meerderheid van die moderne kos in die voedselketting nie meer goed vir ons nie en het dit maar min voedingswaarde. Met ander woorde, 'n groot deel van die oorvloed voedsel is kunsmatige kos wat ons liggaam om die bos lei en veroorsaak dat ons (die algemene publiek) voortdurend honger bly. Dit is waarom daar so baie oorgewig en vetsugtige mense is wat eintlik ondervoed is. Die oorlewingsrefleks van “honger” noop ons om aanhoudend te eet in 'n poging om genoeg ware voedingstowwe in te neem. Dit word 'n bouse kringloop wat ons gesondheid en lewenskragtigheid stadig maar seker ondergrawe. Vir meer inligting

en raad oor hoe om hierdie vals kosse uit te skakel, lees die vorige artikel oor hierdie probleem: “Bedrieglike 'kulkosse': Hoe om vetsug en diabetes te voorkom.”

Swak voeding lei tot moderne siektes

Die gevolg is dat meer as 50% van die

DIE ONDERBROKE VAS WERK, WANT JY EET MINDER OMDAT JY FISILOGIES NIE SC

moderne Weserse samelewing oorgewig is en aan die volgende moderne dieetverwante en lewenstye siektetoestande ly: vetsug, diabetes, tandbederf, ADD / ADHD, hartsiekte, kanker, ens.

Vinnige resultate om gewig te verloor

Die Go Natural-dieet en -lewenstyl is beslis die oplossing, maar ek het onlangs ontdek dat as jy vinniger resultate wil hê om jou normale, of sal ek sê korrekte, gewig te bereik, is die onderbroke vas die beste katalisator. Veral vir dié wat ouer as 40 is en nie meer so aktief is soos 30 jaar gelede nie.

Waarom werk onderbroke vas?

Die onderbroke vas werk, want jy eet minder omdat jy fisiologies nie so baie kos nodig het nie. 'n Mens moet net jou denke verander en die slegte moderne gewoonte afleer om aanhoudend te ooreet. Alles kosse en voedingstowwe bevat energie, as jy nie al die energie wat jy ingeneem het gebruik nie, sal jou liggaam dit as vet stoor

om te verbrand in tye van skaarste.

Oorweeg 'n Ketogeniese dieet

In gevalle van ernstige siektetoestande soos kanker, diabetes en neurologiese siektes kan die GO NATURAL-dieet, onderbroke vas en 'n ketogeniese dieet saam gevolg word. Die basiese beginsel van die ketodieet is

ONS HET 'N GEBREKKIGE, VERANDERDE EN AFGEWATERDE VOEDSELKETTING GEËRF WAT DIE NUWE NORM GEWORD HET

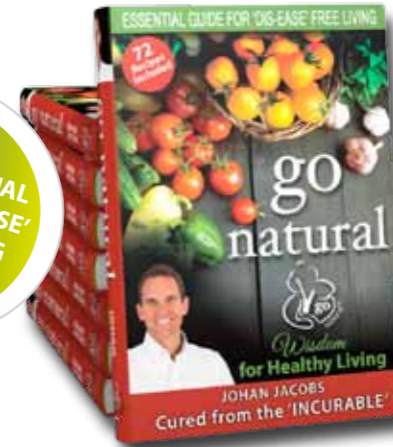
lae-koolhidraat-hoë-vet-inname-dieet wat uit ongeveer 25% proteïene bestaan. Jy moet van suiker en koolhidrate verskuif as jou bron van energie na vet wat verbrand word vir jou liggaam se energie – die proses word

Beginsels van die Onderbroke Vas:

Al wat dit behels, is dat jy jou voedselinname beperk, want die moderne mens eet net te veel.

Die basiese beginsel werk soos volg:

1. Jy kan elke dag in 'n ses-uur-periode eet.
2. Jy vas / weerhou jou van kos vir die volgende 18 uur ná jou laaste maaltyd.
3. Ideaal gesproke moet jy ontbyt uitskakel. Met ander woorde jy eet gemiddeld 'n derde minder.
4. Jy eet slegs een kwart van die dag in 'n ses-uur-periode. Byvoorbeeld, jy eet jou eerste maaltyd om 13.00 en jou tweede maaltyd om 19.00.
5. Verkieslik eet jy niks tussen in nie.
6. Fokus op die kwaliteit en nie die kwantiteit van die maal nie. Eet slegs Go Natural se natuurlike, vars en ware kosse.
7. Eet net wanneer jy ontspanne is.
8. Geniet jou kos, eet stadig en kou jou kos behoorlik.



Go Natural bied For the love of true food-seminare en werksinkels aan. Woon dit gerus by en bemagtig jouself met inligting en die vaardighede om beheer te neem van julle gesondheid as gesin. Besoek gonatural.co.za

