

Minder Eten: Smallere Heupen, Slimmere Mensen



Wanneer je minder eet, dan blijken niet alleen je heup en buikomvang daar van te profiteren. In een recent onderzoek bleek dat vrouwen beter presteerden op een geheugentest nadat ze maandenlang een laag calorisch dieet gevolgd hadden.

Het blijkt dat de hersenen alerter worden wanneer je minder eet.

We kennen allemaal wel het gevoel hoe we duf en moe zijn na een grote zware maaltijd.

Dit effect blijkt er altijd te zijn, ook na minder grote maaltijden.

In het onderzoek bleek dat de vrouwen die 3 maanden lang 30% minder calorieën tot zich namen, beter scoorden op verbale geheugentesten, in vergelijking met vrouwen die geen dieet gevolgd hadden.

De vrouwen die het minder aten vielen natuurlijk ook af, dat zal niemand verbazen.

Niet alleen vielen de vrouwen die het calorie restrictie dieet volgden, af maar ook werd het insuline niveau in hun bloed lager, waardoor kans op diabetes en aanverwante ziektes vermindert ook verlaagde het niveau van de indicator voor ontstekingen in het bloed. Ontstekingsreacties treden op daar waar processen in het lichaam mis gaan, dat gebeurt overal in cellen, in de darmen in aderen. Het is niet iets waar je bewust iets van merkt.

Wat we kennen zijn de zichtbare en voelbare ontstekingen, dat zijn reeds gevorderde processen.

Gluten in de darmen zorgen ook voor ontstekingsreacties in de darmwand maar daar merken de meeste mensen niets van. Alleen mensen met de ziekte van Crohn waar reeds een gevorderde ernstige ontstekingsreacties optreden hebben plaatsgevonden, merken de het effect van gluten in hun darmen.

Ook uit andere onderzoeken blijkt dat minder eten, zeer positieve gezondheidseffecten heeft.

Niet alleen insuline niveaus in het bloed en ontstekingsreacties verminderen ook het IGF niveau (groeihormoon) neemt wat de kans op kanker vermindert.

Het lijkt er op dat het lichaam in een verhoogde staat van activiteit komt bij calorie restrictie, die algehele krachtige gezondheidseffecten heeft.

Het zorgt niet alleen voor dat het lichaam minder energie hoeft te gebruiken om voedsel te verwerken ook heeft het daarmee meer energie over om 'herstel en reparatie werk' uit te voeren waar het anders niet aan toe komt.

Immers wanneer we veel eten, dan gaat een belangrijk deel van de energie naar de vertering, afvoer van afvalstoffen maar ook vragen wij zelf energie van het lichaam om onze dagelijkse bezigheden uit te voeren.

Normaal gesproken blijft er dan al weinig energie over om aan reparatie werk te besteden, laat staan in tijden van stress, grote lichamelijke geestelijke inspanningen, dan is er eerder sprake van tekort aan energie.

Natuurlijk is het zo dat het lichaam essentiële bouwstoffen nodig heeft. Dat betekent dat naar mate je minder eet, zoals met diëten, het belangrijker wordt, zeker wanneer je dat langer wilt volhouden, dat hetgeen dat je eet, van bijzonder goede kwaliteit is en de voedingsstoffen bevat die het lichaam nodig heeft. Het is doel is immers een beter functionerend lichaam, hersenen en geest.

Voeding die wel de bouwstoffen maar zo min mogelijk ballast bevat is dan belangrijk zodat alles dat je eet ook echt goede bouwstoffen bevat.

Dit komt overeen met de filosofie van Sunrider die gebaseerd is op duizenden jaren ervaring van mensen in China die lang, gezond en gelukkig wilden leven. Zij ontdekten welke planten, groente en fruit het beste elk orgaan in het lichaam voeden. Zo zijn er aparte combinaties voor elk onderdeel en functies in het lichaam Deze zeer geconcentreerde voeding, levert alle voeding die het lichaam nodig heeft zonder de ballast en zonder nadelige toevoegingen.

Nuplus en Vitashake bijvoorbeeld zijn producten die een brede combinaties aan verschillende bouwstoffen voor de essentiële celprocessen bevatten zodat deze optimaal energie kunnen produceren en optimale kwaliteit nieuwe cellen kunnen maken.

De Calli thee en Fortune Delight zijn combinaties die er voor zorgen dat de afvalstoffen sneller afgevoerd worden zodat ze het lichaam niet langer belasten dan noodzakelijk.

Ook heeft Sunrider producten ontwikkeld om het gemakkelijker te maken om minder te eten, zoals het nieuwste product, Suntrim dat bestaat uit een kruidencombinatie die er voor zorgt dat de maag eerder een signaal naar de hersenen geeft dat er genoeg gegeten is.

Vitastaste helpt weer daar waar er sterke afhankelijkheid van koolhydraten en zoet is. Door de Vitastaste kruiden wordt dit in één keer ongedaan gemaakt omdat alle zoet niet meer goed smaakt.

Dagelijkse [Nuplus](#) of [Vitashake](#) eten in plaats van brood of andere 'bulk voedsel' met veel calorieën, is een perfecte methode, om veel gezonder te worden. Niet alleen krijg je zo minder calorieën binnen ook de kwaliteit van het voedsel, Nuplus bevat zo'n 15 specifieke kruiden, samengesteld om de optimale voeding te leveren voor de cellen, en vormt daarmee een bijzonder hoogwaardige voeding voor het lichaam die in samenstelling en kwaliteit van voedingswaarde met weinig ander voedsel te vergelijken is.

Samengevat, minder eten een levert krachtige gezondheidsverbetering op zeker wanneer dit gecombineerd wordt met voeding met betere hoogwaardige voedingswaarde.

Begin met het gebruik van Suntrim 3 caps een half uur voor de maaltijd, neem [Nuplus](#) en 2 a 3 per dag voor het eten en drink [Calli](#) of [Fortune Delight](#) en je zult na enige tijd een groot verschil in energie, gezondheid, helderheid in het hoofd merken.

Cleansing

Other Cleansing Foods:

1. Fortune Delight
2. Evergreen
3. Fibertone
4. Sunbar
5. Slim Caps

