

1. Tips om vitaler te worden.
2. De JET set.
3. Ervaring van Zoufy Mienes.
4. Ervaring van Adelheid van Germain.
5. Ervaring van Ilse Heyne.
6. Landbouwgif.
7. Agenda.



1. Tips om vitaler te worden.

Het is al weer even 2016. Marga heeft een aantal goede tips voor iedereen.

1. Volg geen dieet om af te vallen.

Meestal wordt je lichaam door een dieet meer uitgehongerd waardoor je meer disbalans creëert. De hormoonhuishouding raakt verstoort, waardoor je vet opslaat, zodat het kan overleven als het weer eens tekort krijgt. Het bekende jojo effect. Gezonder eten is de oplossing!

2. Eet zo vers en natuurlijk mogelijk.

Zonder chemische toevoegingen zoals kleur, geur, zoet en smaakstoffen. Liefst biologisch zodat je minder gif naar binnen krijgt. Al die toevoegingen zijn een belasting voor je lichaam. Als je op een etiket onduidelijke dingen leest wat niet in de natuur groeit hoort dat niet in je lichaam. Op vers voedsel hangt geen etiket met ingewikkelde ingrediënten!!

3. Drink voldoende water of kruidendrank van Sunrider.

Vele klachten verdwijnen door meer water te drinken. Als je dorst hebt ben je eigenlijk al te laat met drinken. Drink ongeveer 1½ tot 2 liter water of Sunrider kruidendrank per dag.

4. Eet genoeg eiwitten en vetten.

De verhouding in elke maaltijd hoort te zijn: 30% koolhydraten, 40% eiwitten en 30% vetten.

Tegenwoordig eten we veel te veel koolhydraten soms wel 60%.

De gemiddelde Nederlander eet 50 kg suiker (bevat snelle koolhydraten) per jaar, en daarnaast heel veel koolhydraten zoals wit brood en pasta's.

Het lichaam maakt dan insuline om het suiker in je bloed te verlagen wat omgezet wordt in vetten.

Dus een dikmaker!

5. Eet gezonde vetten.

Vetten zijn nodig voor het aanmaken van hormonen zoals progesteron, oestrogeen en testosteron.

Vaak zijn mensen bang om dik te worden als ze vetten eten, maar de koolhydraten en suikers zijn de echte veroorzakers.

Ook geven vetten lang een verzadigd gevoel waardoor je minder tussendoortjes eet. Goede vetten zijn omega 3 en omega 9.

Omega 3 zit in vis, vlees, lijnzaad, walnoten, chiazaad en hennepzaad.

Omega 9 vetzuren zitten in avocado's, ongebrande noten, olijven en olijfolie.

Kokosolie is een verzadigd vet maar toch super gezond zie [hier](#).

6. Eet matig vlees en vis.

Over het algemeen eet men te veel vlees en vis, dat een belasting is voor het lichaam. Vroeger at men 1 keer per week wat vlees, nu vaak 3 x per dag

7. Eet bij elke maaltijd een beetje groente.

Liefst rauw of kort stomen of wokken.

8. Vermijd zoveel mogelijk suiker en andere schadelijke ingrediënten.

Suiker wordt ook wel het witte gif genoemd. Het onttrekt energie en mineralen van het lichaam, en maakt je dik. Een pakje frisdrank bevat vaak 4 tot 6 suikerklontjes!

Suikervervangers zijn zeer schadelijk voor de gezondheid, zoals sucralose, aspartaam, phelylalanine aminosweet, candarel, nutra sweet. Zie ook [hier](#). Als er op een product staat: 'minder suiker' dan zit er meestal een chemische zoetstof in!

Cafeïne en theïne brengt hormoonhuishouding uit balans. **Alcoholische dranken** bevatten o.a. veel suikers en zijn een belasting voor de lever.

Melkproducten verzuren het lichaam waardoor mineralen worden onttrokken uit het bot (ontkalking) en het veroorzaakt slijm in luchtwegen en darmen.

Tarwe. Tarwebrood, tarwedeegproducten en tarwemeel bevatten de meest agressieve gluten.

9. Voldoende ontspanning.

Zodat er minder stresshormonen worden aangemaakt waardoor bijniere beter blijven functioneren. Voorkom een burn-out! Doe wat je leuk vindt.

10. Sport minstens 3 x in de week een half uur, liefst meer.

Lichaamsbeweging kan gewichtstoename voorkomen en helpt gezondheidsproblemen te voorkomen en verbetert het humeur.

11. Positieve input via mails.

Klik [hier](#) en [hier](#).

12. Wees dankbaar.

Dit zorgt voor een positieve trilling in je cellen, dat heelt, zie ook [hier](#).

13. Lach elke dag.

Dat verlaagt het aantal stresshormonen.

14. Ga met positieve mensen om.

Dit laad je op. Mensen die negatief zijn kunnen veel energie van je onttrekken.

15. Wees niet te streng voor jezelf.

Als je een keer wat ongezonds eet geniet er dan wel van.

Deze tips kunt u combineren met Sunrider producten waardoor je sneller vitaler wordt. Sunrider is gebaseerd op de Filosofie van Regenereren®, d.w.z. als je het lichaam voedt en reinigt met heel voedsel dan geef je het lichaam de kans zichzelf in balans brengen. Sunrider is gemaakt van heel voedsel.

Tot slot: als je het tempo van vitaler worden wilt versnellen volg dan de 30 dagen uitdaging van Sunrider, zie de [bijlage](#).

2. De JET set.

Vertaling van een artikel van Andrea Langer.

Een paar van de meest krachtige Sunrider producten zijn JOI, TOP en ESE. Zodra je ze begrijpt, wil je niet meer zonder. Je kunt er voor kiezen om ze dagelijks te gebruiken. Ze werken het beste wanneer ze worden gecombineerd met ons basisprogramma: Nuplus, Calli, Quinary en Sunny Dew.

JOI

Wordt vooral gebruikt als je pijn hebt vanaf de nek naar beneden. Het werkt in geval van pijnlijke spieren of meer ernstige aandoeningen. Nee, het is niet een pijnstiller. JOI voedt de botten, spieren en het zenuwstelsel. Wanneer deze delen van het lichaam goed worden gevoed, gaat het lichaam zichzelf genezen. Dit is de kracht van regeneratie. Voor snellere resultaten kun je er **Sunbreeze** olie of balsem bij gebruiken. Op metafysisch niveau, voedt JOI het hele fysieke lichaam. Het concentreert zich op spier-, zenuw- en bot systemen. Wanneer je het basisprogramma en andere Sunrider producten gebruikt, vult JOI dit aan en werken ze sneller en krachtiger.



TOP

Meestal gebruikt voor pijn vanaf de nek omhoog. Het werkt volgens dezelfde principes als JOI, alleen voedt het daarnaast ook de hersenen. Wanneer je hoofdpijn hebt, kijk dan naar wat het heeft kunnen veroorzaken. Het is misschien wel stress, slechte circulatie, te strakke schoenen waarbij de tenen knellen, te veel suiker in je voeding, andere toxiciteit, kiespijn, enz. Metafysisch, voedt TOP het zenuwstelsel, met name de linkerhelft van de hersenen. Links is analytisch, mannelijk en controle en moet naar behoren worden gevoed, zodat we ons beter kunnen concentreren, een duidelijke mening hebben, sneller beslissen en onze taken correct uitvoeren. Je hebt vast gehoord van de uitdrukking, "de geest kan het lichaam genezen". Het werkt dus nog beter wanneer we, naast het fysieke lichaam, ook onze geest goed voeden.



ESE

Kan rustgevende slaap bevorderen. Nee, het is niet een slaappil, maar ESE voedt het zenuwstelsel en de hersenen. Net als bij Calli Nacht, werkt het ontspannend. Het lichaam voelt minder stress. Je zal 's nachts beter slapen en in de ochtend ben je goed uitgerust en alert. De metafysische ervaring van ESE is zeer uniek, omdat het je zenuwstelsel voedt, met name het rechterdeel van de hersenen - de vrouwelijke kant. De rechterhelft ondersteunt creativiteit, spontaniteit, controle over emoties en het intuïtieve.



HOE JOI, TOP EN ESE SAMENWERKEN?

Kinderen, die zich niet konden concentreren op school of problemen hadden met leren, behaalden uitstekende resultaten in slechts een paar maanden. Velen zijn gestopt met voorgeschreven geneesmiddelen. Wanneer er balans is, kunnen we gelijke hoeveelheden van de 3 producten gebruiken. Maar heel vaak moeten mensen die uit balans zijn, eerst uitvinden welke kant van de hersenen meer voeding vereist. Ik weet zeker dat je mensen hebt ontmoet die saai waren en niet leuk. Meer ESE zou hen kunnen helpen dat te veranderen, zodat ze lossen, meer spontaan en creatief worden.

Bij andere mensen zijn de rechter hersenen dominant, die zijn ongeorganiseerd en maken dingen niet af. Zij hebben baat bij meer gebruik van TOP.

Laten we het eens hebben over een architect. In de eerste fase van een project moet hij creatief zijn, hij neemt dan meer ESE. Als hij zijn ideeën om moet zetten in actie, kan meer TOP worden gebruikt. Met meer TOP in de ochtend heb je betere controle over de werkdag en je kan in de avond meer ESE nemen om meer te ontspannen en creatief in het romantische leven te zijn.

Wanneer JOI, TOP en ESE samen worden gebruikt, zal de spirituele kant van het lichaam ontwikkelen. Hoe meer je van de producten neemt, des te sneller bereik je nieuwe doelen. Het kan zijn dat je je meer verbonden voelt met jezelf en het universum. Als je jezelf spiritueel nog sneller wilt ontwikkelen, drink dan Calli en Fortune Delight gemengd en in grotere hoeveelheden. Je kunt deze communicatie op hoger niveau gebruiken voor betere gezondheid en meer succes.

“Soms gebruik ik grote hoeveelheden JOI, TOP en ESE voor visualisatie en ben ik verbaasd over de resultaten. Als je wilt dat iets gebeurt dan gebeurt dat zeer snel. Als je op zoek bent naar antwoorden dan komen ze. Het kan ook zijn dat je een voorgevoel hebt dat iets gaat gebeuren. Het is de intuïtieve kant die de opmerkelijke steun van JOI, TOP en ESE krijgt. Deze producten zijn de meest unieke voedingsmiddelen, met de hoogste trilling, die vandaag beschikbaar zijn en die ongelooflijke resultaten kunnen geven”. *Andrea Langer*

3. Ervaring van Zoufy E. Mienis.

Februari 2016

Vanaf mijn 5e jaar had ik last van reuma, ik was altijd op zoek naar een veilige oplossing. Daardoor ben ik ook natuurgeneeswijzen gaan studeren. Ik merkte al vroeg dat bij bepaald voedsel ik meer of minder last had; maar echt er vanaf raken lukte me niet.

In 2004 liep ik zelfs met krukken, werd steeds beperkter en was 1x per maand tijdens de menstruatie zelfs absoluut kreupel. Gelukkig kwam Sunrider op mijn pad en hielp me eerst van die pijn en ongein af.

Ik ben het intensief gaan gebruiken, voel me nu veel vitaler, ik heb mijn krukken niet meer nodig en voel me mentaal ook veel sterker. Ik ben erg dankbaar dat dit product me aangereikt werd. Zonder de attentie van een vroegere vriendin zou ik van het bestaan dus nooit af hebben geweten.

Ik vind het belangrijk anderen over Sunrider te vertellen, want het is voor mij nog steeds een openbaring waar ik dagelijks dankbaar voor ben.

Elke donderdag is er de mogelijkheid om gratis een presentatie bij te wonen en wat producten te ervaren.

Locatie: Oude gemeentehuis in Midwoud, Korteling 1

Website: <http://www.vitaliteitsite.nl> Tel: 0647544477

4. Ervaring van Adelheid van Germain.

Februari 2016

Drie jaar geleden kreeg ik erge reumatische klachten. Ik gebruikte heel veel ontstekingsremmers en zelfs hele zware chemospuiten, waar ik allergische reacties op kreeg o.a. vreselijke blaren op mijn huid. Ik ben ayurvedische medicijnen gaan gebruiken waar ik wel van opknapte maar had nog steeds pijn.

Een half jaar geleden ben ik begonnen met Sunrider producten.

Daar ik heel gevoelig ben gebruikte ik weinig maar het had toch heel snel effect. Ik gebruikte per dag: ½ zakje NuPlus, ½ zakje Vitadophilus, 1 capsule Quinary, 1/2 zakje Calli, en 1/2 zakje Fortune Delight.

Binnen 2 weken voelde ik me veel beter. In overleg met de reumatoloog ging ik de medicijnen afbouwen.

Ik gebruik nog een minimale hoeveelheid aan medicijnen. De internist is echt verbaasd hoe goed het met me gaat en wil alles over de Sunrider producten weten. Ook anderen zien een groot verschil aan me.

Omdat ik me veel beter voel vind ik het heel fijn om dit met anderen te delen.

5. Ervaring van Ilse Heyne.

Februari 2016

Ik had veel last van pijnlijk tandvlees en gevoelige tanden. Vele tandpastas heb ik uitgetprobeerd, maar er was geen tandpasta waar ik echt blij mee was. Toen ben ik Sunrider tandpasta gaan gebruiken. In het begin had ik meer last, de pijn nam erg toe. Maar omdat ik er een goed gevoel bij had ben ik toch doorgegaan. Ik ben nu heel blij dat ik heb doorgezet want het voelt nu ontzettend goed en de tandarts is erg verrast dat het er zo goed uit ziet.

Ook over de basisproducten ben ik heel enthousiast. Het voelt voor mij als heel bijzonder en ik voel me erg goed bij.

6. Landbouwgif.

Er zit nog steeds teveel gif in ons eten zie de uitzending van [Zembla](#) van 24-februari jl.

Daarom vinden wij het belangrijk om elke dag Calli en Fortune Delight en te (blijven) drinken.

Zorg dat je lichaam ontdaan wordt van giftige stoffen, wij adviseren het gebruik van de Fruit & Groente spoeling!!



7. Agenda

Maandag 11 april en dinsdag 19 april: huidverzorgingsworkshop zie [bijlage](#).

Van 10.00 - 11.30 uur en van 20.00 - 21.30 uur

Ervaar het verschil met elk ander product.

Gratis entree

Van te voren aanmelden via email margavlaar@gmail.com of bellen 0229591416.

Donderdag 18 maart: Sunrider seminar door Paul Jensen uit Utah zie [bijlage](#).

Vrijdag 8 april: Imago presentatie door Anneke Dercksen opgeven vóór 29 maart zie [bijlage](#).

Donderdag 28 april: Sunrider seminars door Andrea Langer uit Canada zie [bijlage](#).

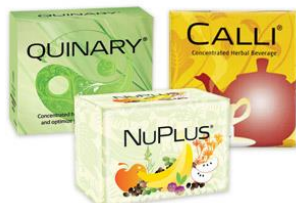
Conference calls

Elke maandag conference call voor actieve distributeurs van 19.00 uur tot 19.30 uur.

Aanmelden via deze [link](#).

Alle bijeenkomsten zijn in de presentatieruimte in de Oosterstraat 57 te Benningbroek

Onovertroffen producten, de kwaliteit is gegarandeerd, niet te kopiëren, de beste uitbetaling, deskundige eigenaren, professionele begeleiding, meetbare successen, hypermoderne productie en alles puur uit de natuur.



De missie van Sunrider is Sunrider te delen met de hele wereld en zorgen voor welvaart en welzijn.

