

Wat is detox?

Detox is een afgeleide term uit het Engels en betekent het verwijderen van opgehoopte gifstoffen uit het lichaam. Anno 2020 is vervuiling jammer genoeg een deel van ons leven. Ons lichaam krijgt voortdurend te maken met gifstoffen via luchtverontreiniging, maar ook via onze voeding.

In de herfst en winter komt de natuur tot rust en laten de bomen hun bladeren los. Het is de ideale periode om bewust bij jezelf te komen en los te laten wat overbodig is.

Doel van detoxen?

Jouw levenslust, je energieniveau en glimlach staan centraal tijdens deze detoxkuur. We willen allemaal gezond, blij en vitaal zijn, maar wel een leven leiden waar ook nog een beetje "schwung" in zit.

Velen denken dat "detoxen" gelijk is aan saai en smakeloos. Niets is minder waar. Wij willen jullie tonen dat "detox" niet alleen een uitstekende manier is om je lichaam gezond te houden, maar ook heel erg leuk, lekker en trendy is.

Het concept?

Detoxvakanties in het buitenland worden steeds populairder, maar zijn meestal ook heel radicaal en niet voor iedereen haalbaar. Daarom stellen wij jullie graag ons concept voor: ontgiften in groep en onder begeleiding. Het grote voordeel is dat je de gezonde gewoontes vanaf dag 1 leert te integreren in je dagdagelijkse routine. Je ontgift individueel, maar wordt toch professioneel begeleid en gemotiveerd door ons en een groep soulmates.

De kuur duurt 2 weken en wordt onderverdeeld in 3 periodes. De "pré-detox", de echte detox "SSS-detox" en de dagen waarin we terug gaan opbouwen of de "post-detox". Voor de start van elke periode komen we samen met onze groep voor de nodige instructies, tips, recepten, verwennen en uiteraard een flinke dosis motivatie.

Let op: het is geen vermageringskuur of periode van uithongeren, maar als er zich overtollige kilo's zouden hebben opgestapeld, kunnen deze verdwijnen.

My Better Me Detox



Najaar 2020

Hilde en Liesbeth

Wanneer?

11 november 2020 (19 - 21.30u)

Verwelcoming met lekkere en gezonde hapjes
Korte infosessie : Detoxen van A tot Z
Bespreking pré-detox met dagboek + iriscopie

15 november (optioneel) (7.30 - 11.30u)

Wandelbeleving
Ontvangst met thee bij zonsopgang
Wandeling 8 km met visualisatie
Ontbijt met zelfbereide, gezonde lekkernijen

18 november 2020 (19 - 21.30u)

Ervaringen uitwisselen en toelichting van de "echte kuur"
met een buffet van sapjes, soepjes en smoothies
Deugddoende sessie voetreflexologie

22 november 2020 (11u - 13.30u)

Een zalige sessie Yoga
Bespreking van de post-detox
Bespreking van de iriscopie
Gezamenlijk afsluiten met verwarmende soepjes

**Wij schenken tijdens de kuur 1 DOMO slow juicer
weg onder de deelnemers.**



De plaatsen zijn beperkt, dus wees er op tijd bij.

Inschrijven kan tot 15 september 2020.

Je bent pas zeker van je plekje na betaling van het inschrijvingsgeld.

INSCHRIJVEN KAN DOOR:

Een bevestigende mail te sturen naar :
hilde@odbb.be
Daarna krijg je verdere informatie over het
vervolg van de
inschrijvingsprocedure.

Mocht het zijn dat, omwille van verhoogde voorzorgsmaatregelen i.v.m.
Corona, de kuur niet kan doorgaan, wordt het volledige bedrag (-20 euro
administratiekosten) teruggestort.

Wat mag je verwachten?

Prijs : 200 euro/persoon (excl. wandeling + ontbijt)

Inbegrepen in deze prijs:

persoonlijk voedingsadvies
volledig uitgeschreven detox dagboek
wandelbeleving optioneel
professionele begeleiding gedurende de ganse kuur
3 geplande infomomenten waarbij jullie worden getrakteerd op gezonde hapjes,
soep, sapjes, smoothies, kruidentheeeën en water
korte uiteenzetting over detoxen
dagelijkse berichten via whatsapp
Iriscope, voetreflexologie
50 gezonde recepten voor eenvoudige gerechtjes
ondersteunende kwalitatieve voedingssupplementen
zachte en ontspannende yogasessie
tips voor een healthy lifestyle
en een fijne goodiebag.

Wandeling + ontbijt : 20 euro

**We bieden ook de mogelijkheid om gratis een DOMO slow juicer te gebruiken
gedurende deze 12 dagen.**

Kom je niet graag alleen, breng gerust je eigen "soulmate" mee.

Waar?

Heidestraat 23
Kortenaken

Info?

Hilde Buts : 0486 35 27 11

