

De Gentle Detox Startersgids



*5 eenvoudige stappen om je lichaam op een
natuurlijke manier te resetten.*

DOOR HEALTHY BODY 4ALL



Introductie

In een wereld vol gifstoffen en druk doet je lichaam zijn best. Maar soms heeft het ondersteuning nodig om de ruis te verdrijven.

Deze gids geeft je 5 praktische stappen om je lichaam helderder, lichter en meer gefocust te laten voelen, zonder extreme reinigingen of strenge diëten.

Stap 1? De krachtigste, maar toch milde detoxondersteuning die er is.

”

*Uw lichaam is ontworpen om te genezen.
Soms is het gewoon nodig dat je opzijstapt.*

”



Over ons

Bij Healthy Body 4All geloven we dat echte gezondheid begint met eenvoudige, natuurlijke ondersteuning. Geen druk. Geen extremen. Alleen echte resultaten – geworteld in helderheid en gemak.

In deze gids doen wij u de volgende belofte:

- Natuurlijke ingrediënten – Niets synthetisch. Alleen lichaamsvriendelijke, plantaardige ondersteuning.
- Eenvoudige gewoontes – Kleine stapjes die bij je leven passen en het niet verstoren.
- Ondersteuning zonder druk – Wij bieden begeleiding, geen schuldgevoel.

Kies een levensstijl die je lichaam ondersteunt, en niet belast. Begin met één kleine stap... en voel de verandering.

Roland F

01 Maak een schone lei (CleanSlate)

Maak de weg vrij voor je lichaam om te genezen

Uw lichaam is ontzettend wijs: het weet hoe het zichzelf moet herstellen. Maar als het belast is met gifstoffen zoals zware metalen, schimmels of pesticiden, vertraagt dat genezingsproces.

Clean Slate ondersteunt je lichaam bij het loslaten van deze obstakels, op een zachte en effectieve manier. De natuurlijke ingrediënten binden zich aan schadelijke stoffen en helpen deze veilig te verwijderen, in harmonie met het ritme van je lichaam. Geen agressieve reiniging – gewoon een schone basis voor vernieuwing.

Tips

- Neem 1-10 druppels op een lege maag, 's ochtends en 's avonds.
- Begin met een laag gewicht, luister naar uw lichaam en verhoog de belasting geleidelijk indien nodig.
- Drink altijd voldoende schoon water om een soepele stoelgang te ondersteunen.
- Consistentie is het sleutelwoord: een milde detox bouwt met de tijd zijn vruchten af.



02

Hydrateer met een doel



Geef je lichaam wat het echt nodig heeft om door te spoelen en te stromen

Hydratatie is meer dan alleen water drinken – het gaat om celfuncties. Elk ontgiftingsproces in je lichaam, van lymfestroom tot de afvoer van gifstoffen, is afhankelijk van voldoende vochtinname.

Gewoon water alleen is niet altijd voldoende. Zonder mineralen kan water je lichaam passeren zonder je cellen diep te hydrateren.

Door bewust te hydrateren, bijvoorbeeld met mineraalrijk of gestructureerd water, geef je je lichaam de mogelijkheid om voedingsstoffen te transporteren, afvalstoffen af te voeren en energie te reguleren.

Tip;

Begin elke ochtend met een groot glas water, bij voorkeur met een snufje zeezout of een paar druppels sporenelementen om de opname te bevorderen. Neem de hele dag door kleine slokjes – wacht niet tot je dorst hebt.

03

Eet met aandacht

Voed je lichaam met wat het begrijpt en nodig heeft

Je lichaam is niet gebouwd om te gedijen op ultrabewerkt voedsel. Het heeft echte, herkenbare voeding nodig om te ontgiften, herstellen en herstellen.

Elke hap ondersteunt of saboteert uw welzijn.

Tijdens de detoxfase werkt je lichaam hard: geef het wat het nodig heeft: antioxidanten, vezels, gezonde vetten en sporenelementen.

Deze voedingsstoffen voeden je natuurlijke ontgiftingsorganen zoals de lever, nieren en darmen.



Tip;

Vul de helft van je bord met groenten. Voeg gezonde eiwitten (zoals vis, linzen of eieren) en gezonde vetten (zoals avocado, olijfolie of noten) toe.

Zin in een boost? Een schepje ReLive Greens in water of een smoothie levert een krachtige mix van natuurlijke voedingsstoffen – perfect voor drukke dagen.

04

Kalmeer je geest

Reset je innerlijke omgeving om je uiterlijke gezondheid te ondersteunen

Mentale stress is een van de meest onderschatte vormen van toxiciteit. Wanneer je zenuwstelsel overuren draait, veroorzaakt het ontstekingen, verstoort het de spijsvertering, verzwakt het de immuniteit en blokkeert het het herstellvermogen van je lichaam.

Het kalmeren van de geest – vooral tijdens een detox – creëert ruimte voor fysiek herstel. Je lichaam luistert naar je gedachten, ademhaling en ritme. Wanneer je innerlijk vertraagt, volgen je cellen.



Begin of eindig je dag met 5-10 minuten stilte. Zit in stilte, adem diep in of stap naar buiten en voel je voeten op de aarde. Zelfs een paar bewuste ademhalingen kunnen je systeem resetten.

Heb je hulp nodig om je te concentreren zonder overprikkeling?
Zero-In ondersteunt de helderheid van geest en kalme energie - op een natuurlijke manier en zonder agressieve stimulerende middelen.

05

Beweeg voorzichtig

Laat je lichaam stromen – beweging ondersteunt ontgifting

Je lichaam is gebouwd om te bewegen, en beweging is een van de meest effectieve (en vaak vergeten) manieren om te ontgiften.

In tegenstelling tot uw bloed, dat door het hart wordt rondgepompt, heeft uw lymfestelsel geen pomp.

Het is afhankelijk van spierbewegingen en ademhaling om te circuleren, afvalstoffen te verzamelen en gifstoffen af te voeren.

Tijdens de detox kunnen intensieve trainingen je systeem belasten. Wat je lichaam nu nodig heeft, zijn rustige, ritmische bewegingen die de bloedsomloop bevorderen zonder nieuwe spanning te creëren.

Beweging ondersteunt ook emotionele ontlading. Opgehoopte spanning, oude stress en vermoeidheid verliezen vaak hun grip wanneer je lichaam zich veilig en actief voelt.



.Tip;

Begin de dag met een lichte stretch of een wandeling van 10 minuten. Rol je schouders, wieg met je heupen of maak een rustige wandeling in de buitenlucht. Voel je lichaam weer tot leven komen – zonder druk. Het gaat niet om prestaties. Het gaat erom weer in contact te komen met je natuurlijke ritme.

Dagelijks detoxritme

Eenvoudige structuur ter ondersteuning van uw reset

Gebruik deze lichte structuur als basis om de 5 stappen geleidelijk in je dag te integreren. Herhaling bouwt momentum op – en genezing vindt ritmisch plaats.

Zet de toon

Begin de dag helder. Drink voldoende water, beweeg rustig en ondersteun het natuurlijke detoxritme van je lichaam vanaf het allereerste moment.

Ochtend

Neem 1-10 druppels Clean Slate op een lege maag

Drink een glas mineraalrijk water (voeg zeezout of sporenelementen toe)

Doe lichte rek- en strekoefeningen of maak een korte wandeling

Optioneel: 5–10 minuten stilte of diepe ademhaling

Ontbijt: rijk aan voedingsstoffen, weinig suiker

- (groene smoothie, eieren, enz.)

Dagelijks detoxritme

Eenvoudige structuur ter ondersteuning
van uw reset

Blijf geaard

Houd je energie in balans. Eet licht, voed je met een doel en blijf aanwezig met kleine, bewuste pauzes.

Middag

Lichte lunch met groenten en schone eiwitten

Drink water met sporenelementen

- Optioneel: Neem Zero-In om de mentale helderheid te ondersteunen

Loop of sta 10–20 minuten buiten

Dagboekschrijven, stilte of een rustige pauze
zonder scherm

Dagelijks detoxritme

Eenvoudige structuur ter ondersteuning
van uw reset

Ontspannen en loslaten

Laat de dag los. Ondersteun een zachte reiniging met kalmte, verbondenheid en herstellende gewoontes die uitnodigt tot rust.

Avond

Licht diner, geen suiker of zware maaltijden

Neem de tweede dosis Clean Slate

Zachte bewegingen (wandelen, yoga,
ademhalingsoefeningen)

Geen schermen 1 uur voor het slapengaan

- Optioneel: Herzie intenties of dankbaarheid voor het slapengaan

Ready to go further?



Deze gids is uw begin.

Echte verandering vindt plaats wanneer u uw lichaam consequent en voorzichtig ondersteunt.

Een schone lei is de eerste stap.

Zero-In en Herbeleef
Groenten
u helpen dieper te gaan.

En met ROOT Prime profiteert u optimaal
—met een besparing.

Ga naar

www.healthybody4all.com

**Voor meer informatie en
bestellingen.**

**Bestel nu en bespaar 10%
met ROOT Prime**

Echte genezing vindt niet plaats door extremen, maar door zachte, consistente zorg. Wanneer je ervoor kiest om je lichaam te ondersteunen met wat natuurlijk, vriendelijk en geworteld is in wijsheid, begin je de weg vrij te maken, niet alleen voor fysieke gezondheid, maar ook voor helderheid, energie en een diepere verbinding met jezelf. Elke stap, hoe klein ook, brengt je dichterbij balans.

