

Als je net zo Super Gezond wilt worden als ik,
dan is mijn advies om de volgende 5 stappen te ondernemen:

1. Intensief bewegen

Geloof het of niet, maar intensief bewegen is echt het allerbeste wat je kunt doen voor je gezondheid. Al meer dan 30 jaar jog ik twee keer per week zo'n 5 km. Ik jog echter niet zoals de meesten dat doen, maar doe aan interval jogging. Als je tussen de 40 en 60 jaar oud bent, geen gezondheidsklachten hebt en geen medicijnen gebruikt, vertel ik je daar graag meer over. De bedoeling van interval trainen is om vooral je hart en longen te trainen waardoor je super fit wordt. Omdat je zelf de intensiteit bepaalt kun je dit tot op hoge leeftijd volhouden.

2. Gezonde voeding

De meeste mensen onderschatten het belang van gezonde voeding; je lichaam kan namelijk alleen goed werken als je het goede voeding geeft. Daarom is mijn advies om zoveel mogelijk biologische groenten, fruit en vlees te eten. Ons lichaam heeft alle drie deze ingrediënten nodig. Word vooral geen vegetariër of veganist. Op latere leeftijd krijgen de meesten van hen namelijk ernstige gezondheidsproblemen. Dat komt omdat jouw immuunsysteem in je darmen zit. Dus als jij jarenlang ongezond of verkeerd voedsel eet, dan zal je lichaam daar vroeg of laat op gaan reageren.

3. Voedingssupplementen

Omdat onze voeding, ja zelfs biologisch voedsel, onvoldoende mineralen en vitamines bevat, is het supplementeren met voedingssupplementen erg belangrijk. Mijn vrouw en ik nemen om de andere dag ca. 10 verschillende supplementen. Jarenlang heb ik daar een maandelijks magazine over geschreven, dus wij weten heel goed welke supplementen belangrijk en welke zelfs onmisbaar zijn. Ik deel die kennis graag met je. Ook hebben wij een uitgebreide voedsel bewustzijnskuur van 3 weken beschikbaar. Ook dat kun je gratis van ons krijgen.

4. Doe een AGA screening

Op www.agascreening.nl kun je lezen wat een AGA screening inhoudt. In het kort: er worden 15 metingen gedaan die de conditie van je aderen kunnen vaststellen. Het is uiterst belangrijk dat onze 100.000 km aderen soepel en gezond zijn. Het goede nieuws is dat er iets gedaan kan worden voor mensen bij wie de aderen verstijfd en dus minder gezond zijn geworden. Iedereen die een screening bij ons doet krijgt mijn screeningsrapport te zien. Je zult verbaasd zijn hoe gezond mijn aderen zijn!

5. AGANINE

AGANINE is ons eigen supplement dat wij in Nederland laten maken. Het hoofdingrediënt is het aminozuur L-Arginine waar 3 wetenschappers in 1998 de Nobelprijs voor geneeskunde voor ontvingen. Al meer dan 14 jaar neem ik dagelijks L-Arginine en daardoor zijn mijn aderen schoon en soepel. Meer informatie hierover kun je op www.aganine.nl vinden. Het is wel aan te raden om eerst een AGA screening te doen, maar dat is geen voorwaarde om AGANINE te bestellen. Wij hebben klanten die al jarenlang ons product gebruiken omdat zij zich hier zo goed bij voelen.