

Je Leven Lang Slank

© 2016 Ton Kuiper

Eerste druk 2016

Tweede druk 2019

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden veeleenvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, machaanisch, door fotokopieen, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteursrechtthebbende.

Ontwerp vormgeving en omslag boek: Ton Kuiper

Illustraties: Rene van Beers, rene.van.beers@tele2.nl

Nur: 443

Drukker: Brave New Books

Dit boek is te bestellen bij: bol.com

Voor meer informatie ga naar de website: tonkuiper.karzan.nl

Trefwoorden: slank, afvallen, dieet, gewicht, darmen, winden, benensyndroom

Ton Kuiper

Je Leven Lang Slank

Dit boek is voor mensen die
weinig willen lezen
en veel willen weten
om oergezond te leven
met voedsel dat je al in huis hebt.

Voorwoord

Realistische levenservaring
Gezond en slank

Dit boek gaat over voedsel dat je al in huis hebt, maar dat voedsel dan anders combineren. Zo combineren als ons intelligente lichaam het heel graag wil. Dan blijft het voedsel niet 8 uur in je maag, maar 4 uur. Voor het lichaam pure energiebesparing, besparing die ten goede komt aan onze gezondheid. De spijsvertering wordt vele malen beter. Daardoor vallen we af en worden we blijvend slank.

Je leven lang slank

blz

1. Levenswijze	11
2. Eenvoud	12
3. Je lichaam leren begrijpen	13
4. Levensgewoonte	15
5. Tabel Koolhydraten, Neutralen en Eiwitten	16
6. Geef je maag een voedselrusttijd	17
7. Gescheiden eten: ontlastend voor maag, darmen en nieren	18
8. Samenstelling maaltijd	19
9. Fruit	21
10. Een paar gescheiden maaltijden	23
11. Gescheiden eten op visite of op feestje	24
12. Kiezen tussen goede en niet goede voedselcombinaties	25
13. Goede verbranding	27
14. Kampvuur	29
15. Gekookt voedsel is dood voedsel	30
16. Gewicht	31
17. Zo ga ik voortaan leven	33
18. Zuivel en vlees of vis	35
19. Gezonder zonder zuivel en vlees	37
20. The China Study	39
21. Darmkanker?	41
22. Conclusie – Wat willen we nog meer?	42

Wetenswaardigheden

ben met alle dingen van het leven bezig

23. Westerse welvaartsziekten	44
24. Er is voor de mensheid maar één ding: wetenschap	46
25. Kanker? 3000 uur per jaar onnodig voedsel aanwezig in je maag	47
26. Wetenswaardigheid: methaangas!	48
27. Bewapen je geest	49
28. Vrede	50
29. Bevrijd je	51
30. Raadselachtige Prikkelbare Darm Syndroom	52
31. Een paar regels	53

Drie Mysteries ontrafeld

32. Mysterie de Droom	58
33. Mysterie Rusteloze Benensyndroom	60
34. Mysterie de Gil van de Vrouw	61