

CANNAZON



Cannazon

Martinus H. van Lies

Auteur: Martinus H. van Lies
Coverontwerp: Kirstin Rozema
ISBN: 9789403701998

Niets uit dit boek mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

© Martinus H. van Lies

Inleiding

Wie is Martinus Hendrikus van Lies? Wat zijn je doelen voor dit boek?

Welkom beste lezer, bij dit boek dat de uitkomst is van mijn jarenlange reis naar persoonlijke groei en succes. Dit is een boek waarin ik, Martinus, mijn levenservaringen en geleerde lessen deel. De reis die ik heb doorgemaakt van arm naar rijk, van dik naar dun, en de transformatie die ik onderging door het bestuderen van honderden boeken, bijwonen van seminars en het volgen van mentoren zoals Bob Proctor , Jim Rohn, en Tony Robbins.

De weg naar succes en vervulling was geen eenvoudige weg. Het vergde het loslaten van oude overtuigingen en het omarmen van nieuwe concepten, het herprogrammeren van mijn denken en het worden van een 'machine' die moeiteloos succes kan creëren. Kortom: het was hard werken om daar te komen waar ik nu ben, lijfelijk en geestelijk.

Tony Robbins heeft me geleerd dat verandering onmiddellijk kan gebeuren, en dat elke dag gevuld kan worden met passie en doelgerichtheid. Dat is een wijsheid die ik bij me draag en die ik iedere dag overdenk. Ik probeer mijn dagen door te komen door deze wijze overdenkingen toe te passen.

Omdat ik in dit boek wil delen wat Cannazon onder andere voor mij betekent, vind ik het ook belangrijk dat jij als lezer weet hoe mijn leven eruit ziet. Wat is belangrijk voor mij, hoe vul ik mijn dagen? Daarom neem ik je op de volgende bladzijdes mee in mijn routines om je zo te laten zien dat gezond leven niet bijzonder veel aanpassingen vergt en dat je dit met een beetje goede wil en doorzettingsvermogen zelf ook kunt.

**Gezonde levensstijl schematisch overzicht:
voor een lang en gezond leven, geschreven door
Martinus H. van Lies.**

**Een overzicht met belangrijke stappen en het
dagelijkse schema van Martinus zelf.**

Het bevorderen van een lang en gezond leven vereist een holistische benadering, waarbij meerdere aspecten van je levensstijl in overweging worden genomen. Hier zijn enkele sleutelfactoren die kunnen bijdragen aan een gezonde levensstijl:

- **Voedzame Voeding:**

Een uitgebalanceerd dieet, dat rijk is aan groenten, fruit, volle granen, gezonde vetten en eiwitten, is van cruciaal belang.



Kies biologische en biodynamische voeding voor de hoogste voedingswaarde en vermijd overmatige suiker- en bewerkte voedingsmiddelen.

Dit lijkt veel werk, maar op het moment dat je je focus legt op deze manier van eten, gaat er een wereld voor je open en zul je snel vinden waar je kwalitatief goede voeding voor een redelijke prijs kunt kopen. Dat kan zelfs online, dus je hoeft er de deur niet voor uit.

- **Regelmatige Lichaamsbeweging:**

Combineer cardio- en krachttraining om kracht en flexibiliteit te bevorderen, de stofwisseling te stimuleren en de algehele gezondheid te verbeteren. Dat hoeft niet in een sportschool. Een gezonde, stevige wandeling doet ook wonderen.

- **Stressbeheersing:**

Dagelijkse meditatie, ademhalingsoefeningen en ontspanning vermindert stress, bevordert de mentale gezondheid en zorgt voor balans.

- **Voldoende Slaap:**

Kwalitatieve slaap, met een vast slaapritme en een comfortabele slaapomgeving, ondersteunt herstel, immuunfunctie en algemeen welzijn.

- **Sociale Verbondenheid:**

Sterke sociale banden met vrienden en familie dragen bij aan emotioneel welzijn en kunnen je levensduur verlengen.

- **Gezond Denkpatroon:**

Een positieve mindset, dankbaarheidsoefeningen en regelmatige reflectie versterken de geestelijke gezondheid en veerkracht.

- **Natuur en Buitenlucht:**

Buiten zijn en contact met de natuur vermindert stress, verbetert de stemming en ondersteunt het immuunsysteem.

- **Regelmatige Gezondheidscheck:**

Regelmatige bezoeken aan medische professionals voor preventieve gezondheidscontroles en open communicatie over zorgen zijn essentieel. (TIP)

Of gebruik een bedrijf als Viome om een overzicht van je complete lichaam te verkrijgen.



- **Zelfzorg en zelfliefde:**

Zorg voor jezelf door gezonde keuzes te maken en tijd te nemen voor activiteiten die vreugde en ontspanning brengen. Wees lief voor jezelf. Gun jezelf af en toe de ontspanning, die hard nodig is om geestelijk in balans te blijven. Verwen jezelf af en toe, zodat momenten als dat lichtpuntjes zijn op aan terug te denken. De boog kan niet altijd gespannen zijn.

- **Persoonlijke groei:**

Blijf leren en nieuwe vaardigheden ontwikkelen om geestelijk actief te blijven en algeheel je welzijn te bevorderen.

