

BODY RESET PROTOCOL



Het Body Reset Protocol is ontworpen vanuit een combinatie van orthomoleculaire en natuurgeneeskundige principes om een menselijk lichaam effectief te laten herstellen. Herstel van lichaamscellen is afhankelijk van de staat van stofwisselingen en energetische componenten. Het lang blootstaan aan belastingen (voeding, stress, straling, omgeving, etc) in het dagelijkse leven, zorgt voor pressie op diverse stofwisselingen, wat kan resulteren in lichaamsklachten. In periodes van belasting ontstaan er zuren, spierschades en afzettingen in (bind)weefsels die op de lange termijn een verstorend effect hebben op lichaamsfuncties. In een detox is het de bedoeling dat het lichaam door middel van volledige focus op secretie- en excretiemechanismen (uitscheiding van stoffen uit het lichaam) afvalstoffen maximaal uit het lichaam kan verwerken. Door het opschonen van het lichaam is de weg vrij om gekozen lichaamsprocessen te herstellen. Elk lichaam verkeert in een andere situatie en complexiteit. Dit heeft invloed op hoe snel een lichaam kan herstellen.

Dit programma bevat 3 fases waar elke deelnemer uit kan kiezen. De deelnemer kan kiezen om alleen fase 1 of fase 2 of fase 1 en 2 te doen. Fase 3 is optioneel wanneer het lichaam meer hersteltijd vraagt of wanneer de deelnemer de focus naar een ander gebiedsherstel (suppletie) wil verleggen in het lichaam. Het startmoment kan de deelnemer zelf bepalen. Om de grootste hersteleffecten te krijgen, adviseren we om minimaal fase 1 en fase 2 te doen en eventueel door te trekken met fase 3. Stoppen kan elk moment. Wanneer de deelnemer zwaar ziek wordt tijdens de detox periode, stop dan de detox en ga direct naar fase 2. Verkeerd de deelnemer in zeer zwakke conditie, dan is het raadzaam om eerst met fase 2 en fase 3 te beginnen en pas daarna met een fase 1 en opnieuw fase 2 erachteraan. Tijdens het Body Reset protocol kan men gebruik maken van doelgerichte supplementen. De persoon is vrij om supplementen te gebruiken of niet tijdens het volgen van het programma. Therapeutische doseringen geven een boost aan lichaamsprocessen, waardoor er sneller hersteld kan worden en klachten beperkt kunnen worden. De deelnemer mag zelf supplementen aanschaffen, maar kan ook het suppletiepakket bestellen via LA Training. De producten in de LA Training suppletiepakketten zijn geselecteerd op actieve molecuulvormen en optimale opname in lichaamscellen. De deelnemer doet 4 – 6 weken met een LA op basis van de gemiddelde therapeutische dosering. Er kan altijd los een extra supplement besteld worden. Veel supplementen die in de markt verkrijgbaar zijn, bevatten vaak slecht opneembare voedingsstoffen. Wanneer de deelnemer zelf suppletie aanschafft, is het van belang om goed te letten op de kwaliteit, dosering en molecuulvorm.

SUPPLETIEPAKKET	PAKKETPRIJS	LA Training ledenprijs
▪ Detox	€ 219,-	€ 209,-
▪ Afval	€ 175,-	€ 169,-
▪ Immuun	€ 279,-	€ 269,-
▪ Spijsvertering	€ 169,-	€ 165,-

STRUCTUURPLAN

WEEK	FASE		VOEDINGSGROEP									
			1	2	3	4	5	6	7	8		
FASE 1	1	Afbouw	3 eetmomenten	X	X	X	X	X				
	2	Detox	3 eetmomenten	Zie detoxeetwijzer								
	3	Opbouw 1	2 eetmomenten, indien nodig 3, met fruitantbijt	X	X	X						
FASE 2	4	Opbouw 2	2 eetmomenten, indien nodig 3, met fruitantbijt	X	X	X	X					
	5	Opbouw 3	2 eetmomenten, indien nodig 3, met fruitantbijt	X	X	X	X	X				
	6	Opbouw 4	2 eetmomenten, indien nodig 3, met fruitantbijt	X	X	X	X	X	X			
	7	Opbouw 5	2 eetmomenten, indien nodig 3, met fruitantbijt	X	X	X	X	X	X	X	X	
	8	Opbouw 6	2 eetmomenten, indien nodig 3, met fruitantbijt	X	X	X	X	X	X	X	X	X
FASE 3	9>	Verlenging	Supplementenkeuzepakket elke 4-12 weken wissel of stoppen	X	X	X	X	X	X	X	X	X

* Fase 3 is optioneel.

VOEDINGSGROEPEN

GROEP	PRODUCTEN
1	Raw food, kruiden, groentes, zaden en noten
2	Zuivelproducten (bij voorkeur val en zonder toegevoegde suikers), eieren
3	Vis en kip
4	Alle fruit, rode rijst, honing
5	Alle rijst, quinoa, teff, amarant, boekweit
6	Rundvlees, bataat
7	Aardappelen en granen
8	Varkensvlees

DETOXINFORMATIE

Bij een detox kunnen lichaamsklachten ontstaan door middel van:

- Herxheimereffect
- Ontgiftingsverschijnselen
- Afkickverschijnselen
- Ontgiftingsblokkade

Mogelijke detoxklachten:

- Hoofdpijn
- Koorts
- Trillingen
- Benauwdheid
- Diarree
- Spierpijn
- Overmatig zweten/ stinkend zweet
- Tongplak
- Overmatig naar het toilet moeten
- Temperatuurschommelingen
- Misselijkheid
- Vermoeidheid
- Stinkende adem

EETWIJZER

	DETOXWEEK	FASE 2 en 3
Eetmomenten	3x per dag, onbeperkt	2x per dag
Soort voedsel	Vloeibaar voedsel, zoals soepen en smoothies	Alle varianten
Producten	Bij voorkeur alleen groente, citroen (en optioneel fruitsmoothies voor een mildere detoxvariant).	
Kruiden	Ongeraffineerd zouten, zoals zeezout en himalazout, peterselie, kurkuma, groentebouillonblokjes. Geen pepers.	Alle kruiden zijn toegestaan.
Dranken	Thee (geen zwarte thee), water (bij voorkeur gefilterd en vitaal water), geen koffie.	Water, thee, koffie, verse sappen. Dranken met zoetstoffen en toegevoegde suikers zijn uitgesloten.
Bakken/Braden	Extra vierge olijfolie.	Extra vierge olijfolie / roomboter / ghee / kokosolie, kokosvet
Sporten	Nee, verzuring en spierschades leiden tot meer belasting.	Ja
Fruitvoorkeur (bij mildere detoxvariant)	Kiwi, grapefruit, limoen, appels, guave, pruimen, citroen.	Alle fruit toegestaan.
Drinkprotocol	2x per dag sap van water met het sap van een halve citroen en 3x per dag Solé (water met ongeraffineerd zout).	2x per dag Solé.
OPTIONEEL	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Magnesiumsulfaat voetenbad. ▪ Bij opstaan een glas met water een theelepeltje magnesiumsulfaat. Minimaal 2 uur later eten en supplementen. 	

SUPPLEMENTENOVERZICHT

		WEEK TIJDLIJN								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9>
DETOXPAKKET			*	*	SUPPLEMENTEN OPMAKEN					SUPPLEMENTEN OPMAKEN
AFVALPAKKET				*	*	*	*	*	*	
IMMUUNPAKKET				*	*	*	*	*	*	
SPIJSVERTERINGPAKKET				*	*	*	*	*	*	
OPTIE ONDERSTEUNING	DOSERING	OCHTEND		BRUNCH - LUNCH		MIDDAG		AVOND		
DETOXPAKKET	Per dag	Lege maag		Bij maaltijd		Lege maag		Bij maaltijd	Voor slapen	
Chlorella	Ophouwen naar 8 gr.		x		x		x	x		
L-Glutathion	1 - 5 gram		x				x			
Mariadistel	1000 mg						x	x		
MSM	2 - 5 gram						x	x		
Vitamine C	1000 - 5000 mg		x		x		x	x	x	
Curcumine	400 - 1200 mg				x			x		
Psyllium	1 - 3 gram		x		x		x	x		
AFVALPAKKET										
Ginseng (thee)	1-2 zakjes per dag		x		x		x			
Groene Thee Extract	500 - 1500 mg						x			
Acetyl-L-Carnitine	1 - 3 gram		x				x			
Forskoline	200 mg		x		x		x			
Guarana Extract	200-500 mg		x		x		x			
B12+Folaat	500> mcg		x		x		x	x		
IMMUUNPAKKET										
N-A-C	600 - 2400 mg		x				x		x	
Quercetine	150 - 1500 mg						x	x		
Vitamine D	50 - 100 mcg		x		x		x	x	x	
Zink	50 mg						x	x		
EPA / DHA	1000 - 5000 mg						x	x		
AHCC	1 - 3 gram						x	x		
SPIJSVERTERINGPAKKET										
Guarboonvezels	5 - 10 gram						x	x	x	
Probiotica	10> miljard stammen		x		x		x	x	x	
Alsemkruid	300 - 900 mg		x		x		x	x		
Berberine	1000 - 2000 mg						x	x		
Betaine HCL	600 - 2000 mg						x	x		
Kruidnagel	500 - 1000 mg						x	x		

- Het is vrij om de dosering te verdelen over de aanbevolen momenten op een dag.
- De aangegeven doseringen zijn therapeutische doseringen en men kan zelf de dosering bepalen binnen het kader. Gebruik deze therapeutische dosering niet langer dan 3 maanden. Raadpleeg een arts/therapeut voor mogelijke contra-indicaties tussen supplement en aandoening/medicatie.

Dit protocol is een generiek programma en niet afgestemd op het individu. Bij twijfel, neem contact op met LA Training. Hoewel aan de totstandkoming van dit protocol de uiterste zorg is besteed, aanvaardt LA Training (Arthur Glorie en Linda van Kooperen) geen aansprakelijkheid voor eventuele fouten en onvolkomenheden, noch voor de gevolgen hiervan. Deelname is op eigen risico.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit dit protocol mag zonder voorafgaande toestemming van LA Training worden verveelvoudigd, openbaar gemaakt of gekopieerd.