

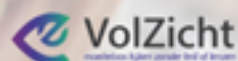


VolZicht

moeiteloos kijken zonder bril of lenzen



VOEDING VOOR DE OGEN !



VolZicht
moeiteloos kijken zonder bril of lenzen

Aangeboden door **Interactief werkboek**

**AANGEBODEN DOOR
KARIN HOGENBOOM**



Colofon

© Karin Hogenboom

Redactie: Karin Hogenboom

Vormgeving: Onne Kierkels

Belangrijke noot voor de lezer

Een werkboek kan worden gekopieerd en doorgestuurd. Ondanks dat het niet hoeft te worden gedrukt zit er heel veel werk in en berust er copyright op dit complete werkboek.

Als je dit werkboek waardevol vindt kun je een ander verwijzen naar de website van VolZicht, maar deel geen gratis kopieën uit.

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op een andere manier, zonder voorafgaande toestemming van de eigenaar Karin Hogenboom.

Wie ben ik?

Eerst iets over mijzelf. Ruim tien jaar geleden geloofde ik ook nog in symptoombestrijding. Ik droeg een bril, ging naar de oogarts, kocht druppels die de jeuk in mijn ogen moesten verzachten. Jammer genoeg hielp het allemaal niet echt en bleef ik last houden. Tot er op een dag een ogenleraar op mijn pad kwam.

Dankzij zijn lessen had ik al snel minder klachten. De jeuk in mijn ogen bleef langer weg, ik durfde steeds vaker zonder bril te zijn en er was nog een prettige bijkomstigheid: ik sliep als een roos als ik 's avonds de ontspannende oogoefeningen gedaan had. Ik was blij, maar ook verbaasd. Waarom wist niemand dat we zelf een grote positieve invloed kunnen uitoefenen op onze oogklachten?

Daar begon mijn eigen zoektocht, met als kernvraag: wat kan ik zélf allemaal doen om mijn ogen weer gezond te maken? De tips van de oogleraar legden de basis, maar ik heb er de afgelopen jaren vele lagen verdieping aan gegeven. Het gezond maken van de ogen, op een natuurlijke manier, werd mijn passie. Ik kwam steeds meer te weten over de echte, dieperliggende oorzaken van oogklachten en over hoe je ze duurzaam kunt oplossen.

Alles wat ik tegenkwam probeerde ik eerst zelf uit, overal stond ik voor open. Dankzij mijn nieuwsgierigheid heb ik veel ontdekt. De dingen die niet werkten heb ik weggelaten, de goede dingen verder uitgewerkt en verfijnd. Stap voor stap ontwikkelde ik een methode voor natuurlijk zien en gezonde ogen en inmiddels heb ik er al honderden mensen mee van hun oogklachten afgeholpen. Veel van deze mensen waren ten einde raad en heel gemotiveerd om serieus met de adviezen aan de slag te gaan. En dan werkt het



Welke klachten spelen bij jou?

Ochtend

Cijfer

1 2 3 4

5 6 7 8

9 10

Middag

Cijfer

1 2 3 4

5 6 7 8

9 10

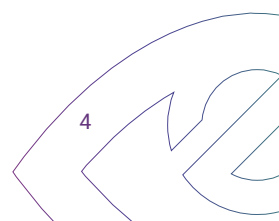
Avond

Cijfer

1 2 3 4

5 6 7 8

9 10



Hoe graag wil je verandering hierin?

Geef een cijfer van 1 t/m 10 bij je keuze

Ik ben bereid om hier oefeningen voor te doen en mijn voedingspatroon aan te passen.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ik ben bereid om hier oefeningen voor te doen

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ik ben bereid om mijn voedingspatroon aan te passen

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ik wil wel een verandering, maar wil hier niets voor hoeven doen

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wat is jouw verlangen? Hoe wil jij je voelen

Wat is niet gezond voor de ogen?

Kant-en-klaarproducten uit de supermarkt

Suiker

Plantaardige geraffineerde olie

Margarines en halvarines, ook de biologische

Geraffineerd zout

Maak een lijstje met producten die jij regelmatig eet en die niet gezond zijn voor jouw ogen.

Geef ook aan **hoe vaak** je deze producten eet.

Een paar keer per dag, dagelijks, een paar keer per week, wekelijks, een paar keer per maand, zelden.

Een paar keer per dag

dagelijks

een paar keer per week

wekelijks

een paar keer per maand

zelden

Het effect van gezonde voeding op de ogen

Welke van onderstaande effecten zijn voor jou het belangrijkste?

De ogen gaan ontspannen

Pijn, droogte, branderigheid verdwijnt

Ogen gaan weer prettig aanvoelen

Degeneratie stopt

De ogen kunnen zich weer herstellen

Ze kunnen hun werk weer doen

Namelijk scherp, helder, contrastrijk en kleurrijk zien

Je hele leven lang

Het geeft rust en ontspanning in je hele systeem

Je wordt in zijn totaliteit gezonder en fitter

Plezier en geluksgevoel neemt toe

Je gaat weer genieten van het zien en het leven

Wat is wel gezond voor de ogen

Verzadigde vetten	Orgaanvlees
Cholesterolrijke voeding	Bouillon
Producten van dieren die buiten hebben rondgelopen	Gefermenteerde voeding
Ongepasteuriseerde zuivel	Honing, palmsuiker, oerzoet
Eieren	Ongeraffineerd zout
	Onbespoten groente en fruit

Maak een lijstje met producten die jij regelmatig eet en waarvan jij denkt dat deze wel gezond zijn voor jouw ogen

Geef ook aan **hoe vaak** je deze producten eet.
Een paar keer per dag, dagelijks, een paar keer per week, wekelijks, een paar keer per maand, zelden.

Een paar keer per dag
dagelijks
een paar keer per week
wekelijks
een paar keer per maand
zelden

Welke stappen heb jij nu nodig om gezonde voeding aan je ogen te gaan geven?

Beschrijf hieronder wat je concreet gaat doen om gezonde voeding aan je ogen te geven.

Wil je hier hulp bij?

Je eerste stap is je belangrijkste stap.

Stuur dit compleet ingevulde werkboek per email naar mij op en maak kans op een waardevolle inzichtsessie.

Bedankt

Ik hoop van harte dat je iets aan dit gratis webinar hebt gehad en ik help je graag verder. Tot ziens op jouw pad naar Vol Zicht!

