



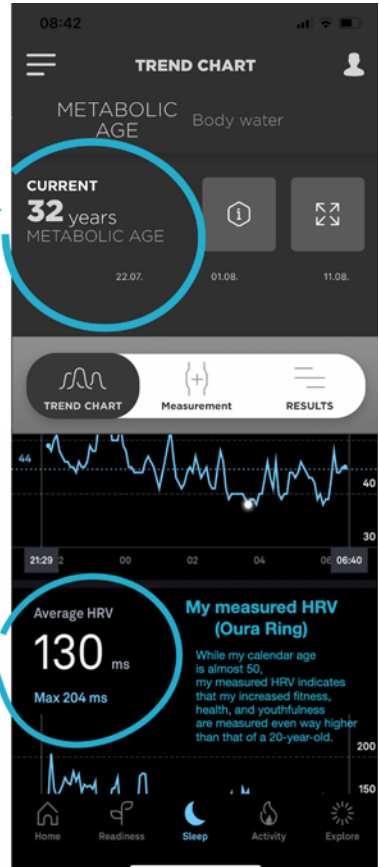
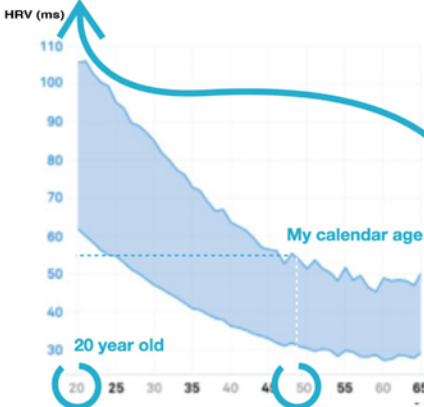
Hoe ik mijn natuur reset Mijn 5 Minuten Ochtendgeheim



Tom Nuyens

± 50 ↔

Middle 50% of HRV Values by Age



E-Book

- Hoe ik mijn energie boost om de dag te beginnen zonder sporten.
- Hoe ik al mijn hormonen (om mij goed te voelen, spieren op te bouwen, vetten te verliezen) natuurlijk de-blokkeer en in balans breng.
- Wat mij helpt mijn lichaam meer dan 16 jaar jonger te laten meten (bijna 50 jaar).
- Wetenschappelijke studies inbegrepen.



Disclaimer

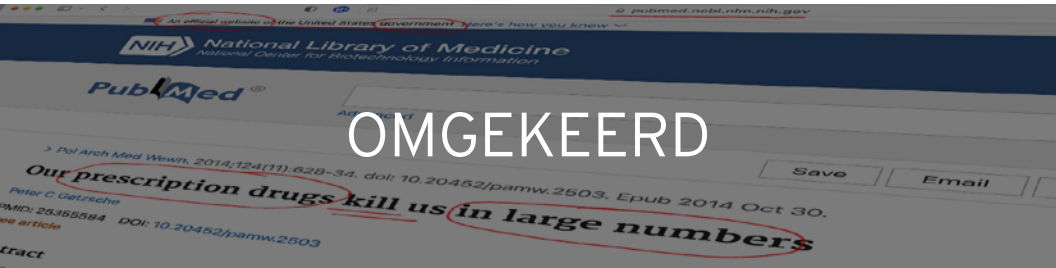
Bij wet mag ik niet beweren dat wat ik deel met jou voor jou ook zal werken.
Wat ik wél zal doen, is:

- Delen hoe het niet alleen een beetje maar volledig én meetbaar werkt voor mij
- Mijn interpretaties toetsen a.d.h.v. hoe de intelligentie van de natuur zelf werkt
- Mijn interpretaties ook onderbouwen met officiële wetenschappelijke studies.

Ook moet ik het volgende vermelden:

De informatie genoemd in dit artikel zijn niet bedoeld voor diagnose, behandeling, genezing of preventie van enige ziekte. De verstrekte informatie is uitsluitend mijn interpretatie en bedoeld voor educatieve doeleinden en is niet bedoeld ter vervanging van de relatie met uw arts(en). Voordat u enige conventionele of geïntegreerde behandeling start, raadpleeg eerst een erkende medische zorgverlener.





OMGEKEERD

Ik ben Tom Nuyens, een overlever van een levensbedreigende ziekte op 8-jarige leeftijd.

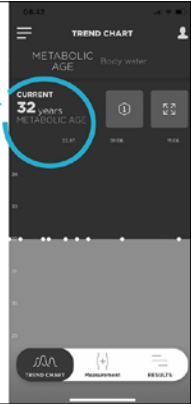
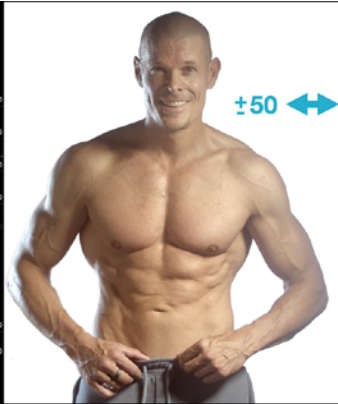
Dit ontwaakte mijn fanatisme voor wetenschappelijke studies, voor onderzoek naar hoe de intelligentie van de natuur zelf werkt en voor mijn eigen test-resultaten in relatie tot ziekte en optimale gezondheid.

Wat ik vond, schokte mijn gangbare aangeleerde overtuigingen: veel 'geconditioneerde gezondheidsclaims' blijken fout en zelfs omgekeerd te werken voor onze gezondheid en volgens [deze officiële wetenschappelijke studie](#) blijken onze voorgeschreven geneesmiddelen, de 3de doodsoorzaak te zijn.

Bekijk ook: [10 Grootste Farmaceutische Schikkingen \(+15 Miljard \\$\)](#)

Na uit noodzaak, uiteindelijk bijna de omgekeerde richtlijnen te volgen, ontdekte ik hoe ik mijn fysieke blokkades, ontstekingen, gebrek aan energie, gediagnostiseerde knieoperatie, rugpijn, allergiën, auto-immuun huidziekte,... wél op een puur natuurlijke manier helemaal kon omdraaien, zonder enige medicatie of operatie.





Mijn eigen biologische leeftijd meet meer dan 16 jaar jonger dan mijn kalenderleeftijd van bijna 50 jaar. Daardoor werk ik nog steeds als ondergoed model, voor dezelfde klant als 28 jaar geleden en meet mijn lichaam (via HRV) de dubbele waarden van jeugdigheid, fitness & gezondheid, dan een 20-jarige.

Mijn missie is om jouw eigen vitaliteit en onafhankelijke oerkracht te helpen ont-dekken die jouw lichaam vanzelf bedoeld herstelt naar zijn onafhankelijke krachtigste staat, met minimale input.

Met meer dan 20 jaar coachingervaring help ik anderen van binnenuit te bevrijden (in plaats van oppervlakkig van buitenaf).

In een tijd van (omgekeerde) desinformatie voel ik de morele plicht om op te staan en mijn kennis te delen met zij die ervoor open staan.

Mijn intentie is dat het jou zo mag dienen.

Tom Nuyens





Mijn 5 Minuten Ochtendgeheim

Stap 1: Baseren op de Genialiteit van de natuur zelf:

Als we kijken naar de genialiteit van hoe de natuur werkt, zien we dat alles wat vitaal leeft; stroomt, zoals onze bloedsomloop of onze ademhalingsstroom. En alles wat deze stroom blokkeert resulteert in blokkade, minder functioneren, ontsteking of ziekte-symptoom.

Als we de oorzaak van blokkade in ons lichaam, niet oplossen aan de oorzaak van blokkade, kan de stroom helemaal stoppen en dus veranderen in een gestopte flow of flatline.

Stap 2: De Essentiële Sleutel van onze Vitale Gezondheid

De essentiële sleutel volgens de intelligentie van de natuur, is dus de blokkades in ons lichaam herkennen vanaf de wortel en deze leren wegnemen, zodat de intelligentie van de natuur zelf de optimaal bedoelde stroom of functies, vanaf de wortel tot en met elk symptoom, zelf terug kan herstellen of helen.

Stap 3: Water drinken voor optimale vitale stroom is niet genoeg!

Ons lichaam bestaat gemiddeld voor 70% uit water. Maar water alleen zorgt niet voor stroming in onze cellen. Zonder optimale in- en uitstroom in onze cellen kunnen ze geen water, zuurstof, hormonen en voedingsstoffen opnemen. Ook kunnen ze geen metabole zuurafvalstoffen en gifstoffen uit onze cellen laten stromen, wat leidt tot blokkades, ontstekingen en uiteindelijk ziektesymptomen zoals energieverlies, hormonale onbalans, dehydratatie, metabole ziekten, kanker, hart-en vaatziekten enzovoort.



Cel Conductiviteit

Stap 4: Elektrische Cel Conductiviteit

Water alleen is niet genoeg voor essentiële in- en uitstroom in onze cellen. We zijn ook elektrische wezens. Bijvoorbeeld elk spiertje in ons lichaam wordt met een elektrische impuls vanuit onze hersenen aangestuurd.

We hebben elektrolyten (= mineralen) nodig voor elektrische geleiding of stroom in cellen mogelijk te maken. Zonder elektrolyten zoals Natrium, Kalium, Magnesium, in water, ontstaat er geen elektrische cel-conductiviteit of cel-stroom. Geblokkeerde cellen, leidt eerst tot energieverlies, gebrek aan groei en herstel, slecht immuunsysteem, slechte cel-communicatie, hormonale onbalans en ophoping van afvalstoffen. Over tijd kan blokkade leiden tot metabolische ziekten, en wanneer niet aangepakt aan de wortel, zelfs op de duur tot een flatline.

K HCO₃
Na
Ca Mg SO₄

Via Elektrolyten
(Mineralen)

Cel-Instroom:

Zuurstof
Water
Voeding
Hormonen

Cel-Uitstroom:

Afval & Gifstoffen



Rozijn - Druif

Stap 5: het 'waarom': de drijvend kracht achter verandering

We willen dus Water + Elektrolyten (=mineralen) om op het vlak van water al voor 70% optimaal te stromen. Wanneer we niet voldoende water + elektrolyten drinken, zullen onze cellen en wij dus ook snel van druif in rozijn veranderen of met andere woorden verouderen we veel sneller.

Stap 6: Drink natuurlijk bron-mineraalwater zonder toevoeging

Ik drink 's ochtends 1 liter natuurlijk bronmineraal-water zonder enige toevoeging, met bevattende essentiële elektrolyten in de ratio zoals de natuurlijke bron het bedoeld heeft.

Daarnaast vul ik met dit zeer krachtige natuurlijke 5-minuten-ochtendgeheim mijn verloren vocht ('s nachts) aan en boost mijn ochtendenergie. Zo geef ik mijn cellen ook direct de middelen en optimale cel-stroom, hormonen, voeding, zuurstof & water om overdag optimaal te functioneren als een vitale druif in plaats van als een uitgeputte rozijn.

Verder drink ik nog 1 liter bron-mineraalwater uit glazen flessen gedurende de dag. (Merk: Evian, Spa, Gerolsteiner, San Pelligrino).

Maar er is meer:



de 4 overige oorzaken van blokkade ook natuurlijk aangepakt!



Volgende Stap:

Stel je eens voor dat je je auto naar de garage brengt voor onderhoud, je verwacht natuurlijk dat deze na de service niet slechts op 70% van zijn kunnen functioneert.

Waarom zouden we dan genoeg nemen met minder als het gaat om ons lichaam en onze geest?

Er zijn nog 4 resterende diepliggende oorzaken van blokkades, minder functioneren, ontsteking of ziekte-symptoom.

Maar hier is het mooie: net zoals we voor onze auto zorgen, kunnen we ook op een volledig natuurlijke manier deze blokkades wegnemen, zodat de intelligentie van de natuur er zelf terug voor kan zorgen dat ons lichaam terug optimaal kan stromen of functioneren.

Stel je eens voor hoe het zou voelen om eindelijk vanzelf te bruisen van energie om de allerbeste versie van jezelf te worden. Zowel fysiek als mentaal, in je relaties, en zelfs op financieel gebied.

En deze overvloedige stroom begint misschien niet buiten onszelf, maar bij datgene waarmee we ons lichaam en geest voeden.

Heb je ooit overwogen om die diep verborgen beste versie van jezelf te ont-dekken? Het is zoveel makkelijker dan ons wordt aan geleerd.



Physical Flow

Theorieën & statistieken kunnen geweldig intelligent klinken, maar ze hebben 0 waarde wanneer ze niet praktisch reproduceerbaar zijn.

Daarom wil ik jou niet alleen controversiële inzichten geven, onderbouwd met wetenschappelijke studies, maar vooral ze ook combineren met meetbare en zichtbare resultaten uit mijn eigen ervaring. Dit is kennis die je niet zult vinden op school, Google, in de media of op televisie.

Deze kennis heeft me geholpen mijn fysieke en mentale blokkades (=minder functioneren) te overwinnen, waardoor de intelligentie van de natuur zelf mijn algehele functioneren kon optimaliseren, met slechts mijn eigen minimale input.

Het helpt zelfs mijn biologische leeftijd meetbaar, met wel 16 jaar te verjongen.

Hoe ik deze 4 resterende blokkades, puur natuurlijk heb aangepakt, naar optimaal natuurlijk bedoelde flow of functioneren, heb ik in een online video stappenplan gegoten, genaamd: My Physical flow stappenplan.



Physical Flow

de 4 overige oorzaken van blokkade natuurlijk aangepakt

1

2

3

4

RESET EERST JOUW GEZONDHEID!

VANAF DE WORTEL T.E.M. SYMPTOMEN

De 4 Oorzaken van Fysieke blokkades:

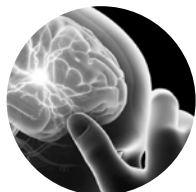
Fysiek minder functioneren, Ontstekingen, Energie-verlies, Hormonale Onbalans, Ontstekingen, Detox, Natuurlijke aangepakt!



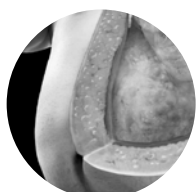
Blokkade door gifstoffen en zware metalen, waaraan ons lichaam voortdurend wordt blootgesteld, natuurlijk vanaf de wortel aangepakt.



Blokkade door Electromagnetische Frequencies, die onze elektrische cel-conductiviteit verstoren, waaraan ons lichaam voortdurend wordt blootgesteld, natuurlijk vanaf de wortel aangepakt.



Blokkade door Chronische Stress, waaraan ons lichaam voortdurend wordt blootgesteld, natuurlijk vanaf de wortel aangepakt.



Blokkade door Voeding, waaraan ons lichaam voortdurend wordt blootgesteld, natuurlijk vanaf de wortel aangepakt.



AWAKE
ACADEMY



HET ORGAAN VAN
LANG LEVEN
VOOR ALLE LEEFTIJDEN!



(Spieren worden afhankelijk van gender bepaald: zie foto hierboven)
Spieren worden vaak beschouwd als het “orgaan van lang leven”
voor zowel vrouwen als mannen vanwege verschillende redenen:



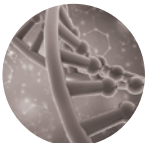
hun rol bij het handhaven van een gezond metabolisme:
Spieren zijn metabolisch actief weefsel, wat betekent dat ze energie verbruiken, zelfs in rust. Wat op zijn beurt de stofwisseling stimuleert en helpt bij het handhaven van een gezond lichaamsgewicht.



het versterken van de lichaamsfunctie en mobiliteit:
behouden van houding, ondersteunen gewrichten, evenwicht en stabiliteit zeker op latere leeftijd.



het bevorderen van botgezondheid:
Spieren oefenen krachten uit op de botten tijdens fysieke activiteit. Dit helpt de dichtheid en sterkte van botten.



het reguleren van hormonen:
Spieren spelen een rol bij de regulatie van verschillende hormonen, waaronder insuline, wat helpt bij het handhaven van een gezonde insulinegevoeligheid, wat het risico op diabetes type 2 vermindert.



het verminderen van het risico op chronische ziekten:
het opbouwen en onderhouden van spieren, is geassocieerd met een lager risico op een breed scala aan chronische ziekten en aandoeningen, waaronder hart- en vaatziekten, hypertensie, beroerte, depressie en angststoornissen.

Tom Nuyens



AWAKE
ACADEMY

Physical Flow: Bonus

4x 15 min workout/week voldoende!



Mijn Exact Fitness Schema,
waarmee ik als bijna 50-jarige
nog steeds werk als ondergoed fotomodel
(4 x 15min weerstandstraining/ week)

Ik dacht vroeger altijd dat ik 6 x 2u weerstandstraining
per week moest doen, maar gaf mij zelfs na 2 jaar,
weinig tot geen resultaat.

Dat komt omdat microscopische spierscheurtjes
maken door weerstandstraining in 15 min voldoende is,
als impuls om spieren te doen groeien en omdat
spieren voornamelijk tijdens rust groeien/versterken.

Veel meer weerstandstraining, geeft eigenlijk te veel
stress aan het lichaam en is net zoals
chronische emotionele stress
contra productief en zelfs schadelijk
voor het lichaam.

Dus buiten alle 4 oorzaken
van fysieke blokkades, ontstekingen
of ziekte-sympomen, natuurlijk
aan te pakken naar terug stromen
of functioneren,
geef ik als bonus ook
mijn exact fitness-schema
in Mijn Physical Flow Stappenplan.

Tom Nuyens





AWAKE
ACADEMY

Controversiële inzichten + Wetenschappelijke studies
die we niet via school, Google, media of TV leren
+ Mijn persoonlijke ondersteuning via chat
+ mijn exacte fitness schema

Mijn Physical Flow Stappenplan Course Progress: 4%

AWAKE ACADEMY Home Alle stappen -

Mijn Physical Flow Stappenplan - Start

Fundamentele basis van Maximale Lichaamspotentieel met Minimale input

START HIER

Inhoud

- 1. Start mijn 'Physical Flow' stappenplan
 - 1.1. Start
Welkom & Hoe het beste uit dit Stappenplan halen
- 2. Terug naar de Natuur
Onze Oerkracht re-activeren
 - 2.1. Van Blokkades naar Stromen
Onze Oerkracht Reactiveren
- 3. De 4 Oorzaken van Fysieke blokkades: Fysiek minder functioneren, Energie-verlies, Hormonale Onbalans, Ontstekingen, Detox, Natuurlijke aangepakt!
Fundamentele Reset: van Blokkade naar Stromen (incl. Wetenschappelijke Studies)
 - 3.1. Blokkade door Externe Giftstoffen
De wortel natuurlijk aangepakt
 - 3.2. Blokkade door EMF
De wortel natuurlijk aangepakt
 - 3.3. Blokkade door Stress
De wortel natuurlijk aangepakt
 - 3.4. Blokkade door Voeding
De wortel natuurlijk aangepakt
- BONUS: mijn exacte Fitness Schema
 - Mijn exacte Fitness Schema
Oefeningen/ Sets/ Herhalingen

[Bij vragen? Stel ze in Whatsapp](#)

Ja! Ik wens toegang tot mijn Physical Flow Stappenplan