BY MYRNA VAN KEMENADE

BADDEREN

copyright - myrna.online©

In bad met magnesium

Ik ben groot fan van de magnesium in bad. Door magnesium voor het slapen gaan toe te passen kunnen slaapstoornissen worden voorkomen. Magnesium helpt het lichaam ontspannen en ontstressen en heeft een positieve werking op de nachtrust.
Geef je zelf echt dit cadeautje, geniet van een lekker bad waarin je jezelf volledig onderdompelt in het warme water. De weldaad van het warme bad in combinatie met de magnesium zal zorgen voor totale ontspanning en een heerlijke nachtrust

Mijn boekentips

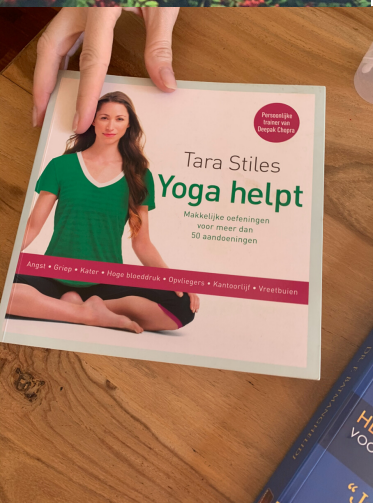
Ik zal dit regelmatig updaten en met jullie delen. Maar hier alvast een paar van mijn favoriete boeken. En pssstttt...ik vind het heerlijk om lekker op de bank met een wijntje te zitten, wat rauwe nootjes en een heerlijk boek!

Water, het goedkoopste medicijn van F. Batmanghelidj

Laat me je het recept geven voor de beste pijnstiller ter wereld. Je hebt geen doktersrecept nodig. Het is overal verkrijgbaar en het kost niets. Het heeft geen gevaarlijke bijwerkingen. Het is het medicijn dat je lichaam nodig heeft wanneer het gestrest is. Het is gewoon, normaal, ordinair water. Alles wat het industriële systeem van je lichaam nodig heeft. Dit kan het belangrijkste boek zijn dat je ooit gelezen hebt...

Leven in liefde van Deepak Chopra

Voor een kind is liefde iets vanzelfsprekends, maar op weg naar volwassenheid hebben we maar al te vaak leren twijfelen aan ons vermogen om liefde te geven en te krijgen. Toch heeft elk mens, jong of oud, een groot talent voor liefde - zowel in lichamelijke als emotionele en spirituele zin. In dit boek legt Deepak Chopra uit hoe wij deze natuurlijke aanleg opnieuw kunnen ontdekken en ontwikkelen, en ons leven en onze relaties verdiepen en verrijken.



Yoga helpt van Tara Stiles

Yoga kan veel aandoeningen voorkomen en genezen. Tara Stiles laat zien hoe eenvoudig en doeltreffend yoga is bij allerlei kwalen: oude sportblessures, rugpijn, allergieën, en zelfs bij katers. Je hoeft niet naar een yogastudio, thuis op de bank kan het ook. Als je kunt in- en uitademen, kun je aan yoga doen. Dit boek biedt gemakkelijke en leuke oefeningen. Op de foto's worden de poses voorgedaan door de auteur, zodat meteen duidelijk wordt hoe het moet.