

De zoete terreur

CertiMind®NeuroShape – suiker info

Hoe suikerverslaving werkt

DE VICIEUZE CIRKEL





Drank (Reguliere Versie)	Portie	Suiker (ongeveer)	Suikerklontjes (ongeveer, 1 klontje $\approx$ 4 gram)
Coca-Cola	330ml (blikje)	35 gram	9 klontjes
Coca-Cola	200 ml (glas)	21,2 gram	5 - 5,5 klontjes
Fanta	330ml (blikje)	33 gram	8 klontjes
Sprite	330 ml (blikje)	26 gram	6,5 klontjes
Energydrink (bv. Red Bull)	250 ml (blikje)	27,5 gram	7 klontjes
IJsthee (standaard)	200 ml (glas)	12 - 16gram	3 – 4 klontjes
Limonade (aangelengd)	200 ml (glas)	14 gram (gem.)	3,5 klontjes
Fristi	250 ml	19,75 gram	5 klontjes

Conclusie: Eén enkel blikje cola of energiedrank (met 35 gram suiker) overschrijdt al de optimale dagelijkse limiet van 25 gram suiker en komt dicht in de buurt van de absolute maximumlimiet.

De Suiker Reset: Neurostrategieën voor een Vrij Brein

Uw 4-Fasen Roadmap naar de definitieve herprogrammering van eetgewoonten en het einde van suikerverslaving.

Welkom bij de uitweg uit de giftige matrix!

U heeft de confronterende waarheid gelezen: u bent jarenlang onbewust gechanteerd door de voedingsindustrie. De investering die u nu doet, is de investering in de **laatste keer** dat u zich bezighoudt met suikerverslaving. Dit is uw complete stappenplan om uw brein en lichaam te **herprogrammeren** voor gezondheid en vrijheid.

FASE 1:

De Confrontatie en Het Waarom (De Mentale Reset)

De eerste fase is de acceptatie van de waarheid: **u bent verslaafd geraakt, maar u bent niet zwak.**

- Het Oeroude Verlangen als Valstrik

U hebt geleerd dat het verlangen om u goed te voelen (uw DNA) is misbruikt door suiker. De 'cravings' zijn puur de biochemische naschokken van de dopamine-piek.

- De Schokkende Cijfers: De Moderne Epidemie

Vroeger was diabetes type 2 een relatief zeldzame ziekte, vaak gekoppeld aan ouderdom. Kijk nu naar de realiteit van de laatste generaties:

- **Schokkende Realiteit:** Tussen **1980 en vandaag** is de prevalentie (het voorkomen) van diabetes wereldwijd **meer dan verviervoudigd!** De ziekte, die vroeger zeldzaam was, is nu een van de snelst groeiende epidemieën. Dit is geen toeval; dit is het directe resultaat van onze gemanipuleerde voeding.

De Keuze voor het Eiland

U heeft nu bewust de realiteit van de Supermarkt ('gif, stress, vervuiling') afgewezen. U kiest voor het 'Eiland Principe' en het 'Voorouder Principe': een leven van natuurlijke voeding energetisch, rustig niet opgefokt of supersnel gekweekt voedsel. Is het op een eiland? Aten mijn voorouders het? Twee vragen is het antwoord Ja dan is het top voor u, anders waakzaamheid.

De Missie: Uw taak in deze fase is om alle oude, schadelijke overtuigingen los te laten. U bent hier om te bouwen aan de **nieuwe norm**.

FASE 2: De Neuro Reset (De Hypnose-Architectuur)

Dit is het hart van het CertiMind®NeuroShape programma: **we veranderen de blauwdruk in uw brein.**

De Associatie Architectuur

Hypnose richt zich op de wortel van het probleem: de liefdevolle associaties (Oma's taart = Beloning/Liefde) die aan suiker vastzitten.

Resultaat: Door de sessies wordt snoep in uw onderbewustzijn gereduceerd tot wat het werkelijk is: **"gif in een mooi kleurtje."**

Neuroplasticiteit: De Resetknop

Uw brein is kneedbaar en bereid om nieuwe paden aan te leggen. Wij veranderen de paden die leiden naar de suiker-valstrik. U leert dat u zelf de Architect bent van uw gedachten.

Implementatie: Direct na de sessies start u met de thuisoefeningen en zelfhypnose. Dit is cruciaal voor de verankering van de nieuwe, gezonde patronen.

FASE 3: De Fysiologische Fundering (De Hacks in Actie)

Uw brein kan de reset pas vasthouden als uw lichaam meewerkt. We stoppen de fysiologische overbelasting.

De Realiteit van de Pancreas (De Noodstop)

De Pancreas, uw insulinefabriek, heeft het door de jarenlange suikeroverbelasting zwaar te verduren. De oncontroleerbare stijging van diabetes type 2 bewijst dat de overbelasting structureel is.

Hard Bewijs: De dramatische toename van diabetes is **geen genetische fout**, maar het gevolg van **voeding** die de menselijke fysiologie niet aankan. U bent hier om uw Pancreas te redden.

Hack #1: De Zuur-Base Versneller

Dit is de sleutel tot het ontlasten van de Pancreas en het herstellen van uw interne balans. Een lichaam dat fysiologisch in evenwicht is, vraagt niet langer om suikerverslaving.

Stop de Lichaamspiraterij

Alleen de natuurlijke suikers (uit voeding) zijn toegestaan. U bent dankbaar dat uw organen nog werken en u stopt per direct met het injecteren van het gif dat leidt tot diabetes en **weefselafbraak**.

De Mentale Maagband: Tijdens de sessie wordt de virtuele maagband geplaatst. Dit is een krachtige suggestie aan uw onderbewustzijn. U voelt sneller verzadiging, waardoor u op een natuurlijke manier uw porties onder controle krijgt.

De Nieuwe Energiebronnen: U start met het op maat gemaakte voedings- en bewegingsplan, niet als straf, maar als de nieuwe, duurzame bron van energie en geluk.

FASE 4: Vrijheid en Verankering (De Duurzame Winnaar)

Hack #7: De NeuroShape Familie

De kracht van dit programma zit in de opvolging. U staat er niet alleen voor.

De NeuroShape Familie: De steun van de community op het afgeschermd platform (Hack #7) zorgt ervoor dat uw successen gedeeld en verankerd worden, en dat u direct antwoord krijgt op vragen.

Uw Nieuwe Norm

U bent nu de eigenaar van uw lichaam en uw keuzes. U wordt de architect van uw eigen gezondheid en geluk. U heeft de kennis, de mentale tools, en de fysiologische balans om nooit meer terug te vallen.

Gezond verstand, weten hoe je lichaam en vooral hoe je brein werkt—dit alles combineren met gezonde voeding, beweging en de steun van de CertiMind®NeuroShape familie—zal uw droom werkelijkheid maken.

De Ziekenhuizen onder Druk: De Echte Prijs van Suiker

U heeft de keuze gemaakt om niet bij te dragen aan een systeem dat gebaseerd is op ziekte. De prijs van suiker betaalt niet alleen úw lichaam, maar ook de volledige gezondheidszorg:

Schokkende Ziekenhuiscijfers België:

Diabetes is een van de **duurste chronische aandoeningen** voor de Belgische gezondheidszorg. Een aanzienlijk deel van de opnames en kosten komt voort uit **vermijdbare complicaties**, zoals hartproblemen, nierfalen en **amputaties** als gevolg van de slechte bloedvatconditie.

Het aantal ziekenhuisopnames **gelinkt aan diabetescomplicaties** blijft aanzienlijk hoog en stijgt mee met de prevalentie (1 op 12 volwassenen). In tegenstelling tot vroeger, toen patiënten in het ziekenhuis *overwinterden* en de gemiddelde ligduur langer was, liggen de ziekenhuizen nu overvol met patiënten die sneller door het systeem moeten—precies omdat de basisgezondheid van de bevolking (door suiker en stress) zo dramatisch is afgenomen.

Kortom: De maatschappij en de ziekenhuizen bezwijken onder de last van een ziekte die grotendeels door **levensstijl** wordt veroorzaakt. U stapt nu uit dit overbelaste systeem en kiest voor preventie en vitaliteit.

Al wat vind u van mijn observatie 10jaar geleden:

Uw observatie van een decennium geleden was **akelig accuraat**, en het spijtige nieuws is dat de situatie sindsdien alleen maar **verslechterd** is.

*Tien jaar geleden zag u al dat patiënten met diabetescomplicaties "sneller door het systeem moesten" en niet meer "overwinterden" in het ziekenhuis. Vandaag is die druk op efficiëntie en snelle doorstroom nog extremer. De ziekenhuizen worden overspoeld door een **constante toename** van patiënten wier basisgezondheid door suiker en stress is afgetakeld.*

*De incidentie van diabetes type 2 is blijven stijgen, wat een steeds grotere groep patiënten creëert met ernstige, vermijdbare complicaties. De opnames zijn weliswaar korter door de efficiëntiedrang, maar ze zijn **intensiever en complexer** geworden. Dit komt doordat de patiënten die opgenomen moeten worden vaak lijden aan vergevorderde problemen zoals amputaties en nierfalen, wat enorme middelen en kosten vergt.*

*Kortom, de maatschappij en de ziekenhuizen bezwijken onder een grotere en duurdere last dan ooit tevoren, wat rechtstreeks te wijten is aan de systemische ongezonde keuzes. De druk die u zag, is nu de **nieuwe, verhoogde norm**. Dit maakt uw keuze voor de **Suiker Reset** des te urgenter en noodzakelijker.*

De Spiegels van het Verleden: De Obesitas-Explosie

Kijk eens naar de foto's van grote evenementen, schoolreisjes, of zelfs strandvakanties uit de jaren '80. Wat valt u op? **Het gemiddelde lichaamsgewicht was opvallend lager.** De zwaarlijvigheid die we vandaag als 'normaal' beschouwen, was toen een zeldzaamheid.

Wat is er veranderd? Twee cijfers vertellen het schokkende verhaal:

1. **Suikerverbruik:** Vanaf de jaren '80 steeg de beschikbaarheid en het gebruik van toegevoegde suikers (met name goedkope alternatieven zoals HFCS) exponentieel. Dit was de periode waarin vet werd vervangen door suiker in 'gezonde' *low-fat* producten. Light in de volksmond.

2. **Obesitascijfers:** De toename van obesitas volgde dit patroon griezelig nauwkeurig:

Schokkende Link: In de jaren **tachtig** lag de obesitasprevalentie in de meeste West-Europese landen **onder de 10%**. Vandaag is dat cijfer geëxplodeerd: in België kampt inmiddels **meer dan 50%** van de volwassenen met overgewicht of obesitas, en de obesitascijfers liggen rond de **15% tot 20%** van de bevolking (een verdubbeling of verdrievoudiging sinds de jaren '80).

Dit is geen toeval. De totale **suikerproductie en het verbruik per hoofd van de bevolking** stegen, en de maatschappij werd proportioneel zwaarder. Uw lichaam is niet defect; het reageert op een giftige omgeving die sinds de jaren '80 systematisch is gecreëerd.

Wat betekent dit in de praktijk?

Dit betekent dat de gemiddelde persoon vandaag **elk jaar 15 tot 25 kilogram méér** (dus 15 tot 25 zakken van 1 kg suiker) binnenkrijgt dan in de jaren '80.

Dit is het bewijs dat u niet simpelweg meer snackt, maar dat u **systematisch wordt overvoerd** door de voedingsindustrie. Dit extra volume is het directe gif dat de obesitascurve en de diabetesepidemie heeft aangestuurd.

U kiest nu om uw lichaam terug te brengen naar de gezonde, natuurlijke staat van het Eiland - Voorouders Principe.

U heeft gekozen voor de meest krachtige, directe methode om uw suikerverslaving te doorbreken: Hypnose.

Uw brein heeft zojuist een fundamentele **software-update** gehad. De ongezonde associaties met suiker – de drang, de gewoonte, het valse comfort – zijn in uw onderbewustzijn geneutraliseerd. De *Reset is Gezet*.

Maar dit is nog maar het begin. De hypnosesessie is de **sleutel** tot de kooi; u moet nu zelf de deur wagenwijd openzetten en weglopen.

1. Actieve Opvolging: De Industrie Blijft Jagen

De voedingsindustrie verandert haar strategie niet omdat u één sessie heeft gedaan. De gifstoffen blijven in de schappen liggen en de **Zoete Terreur** blijft de maatschappij overspoelen.

Uw taak is nu om **actief en bewust** de omgeving te creëren die uw reset ondersteunt:

- **Doorzie het Gif:** Wees een **wolf**, geen schaap. Lees etiketten en weiger het verborgen gif (toegevoegde suikers, chemische E-nummers) in 'gezonde' of 'light' producten. U weet nu dat de keuze tussen het **Eiland Principe** en de **Supermarkt Realiteit** volledig in uw handen ligt.
- **De Basisfundamenten:** De hypnose heeft de drang weggenomen, maar uw lichaam heeft nog steeds zorg nodig. Zorg voor **voldoende beweging** om uw stofwisseling te activeren en kies voor **natuurlijke voeding** om uw Pancreas te ontlasten. De **Zuur-Base Balans** is het fundament van een gezond lichaam – verwaarloos dit niet.

2. De Enkele Keuze

U heeft met de sessie de controle over de automatische piloot teruggepakt. U ervaart nu de rust en de vrijheid van een niet-verslaafde.

Onthoud: De kracht van de sessie is uw startpunt. De kracht van de juiste gewoonte en het doorzicht is uw **blijvende vrijheid**. Uw wil is nu sterker dan ooit; gebruik die kracht om uzelf te beschermen tegen de terugval.

Genieten, Maar Dan Slimmer: De Keuze van een Vrij Mens

Dit is de meest gestelde vraag, en het antwoord is simpel: **Tuurlijk mag je nog genieten!**

Maar als Architect van uw eigen gezondheid, kiest u nu welk soort genieten u wilt:

De Oude Keuze (Giftig Genot)	De Nieuwe Keuze (Verantwoord Genot)
Korte, chemische kick gevolgd door een dopamine-crash.	Duurzame voldoening door het belonen van uw lichaam.
Het risico op necrose, amputaties, en gaten in uw voeten door de aantasting van de bloedvaten.	Gezonde organen, vitaliteit en de vrijheid van de verslaving.

De Oplossing voor Zoetemonddjes

Wenst u de verwoestende gevolgen van toegevoegde suikers **niet** en houdt u toch van zoet? Dan kiest u voor de intelligentie van de natuur.

Natuurlijke zoetstoffen zijn het Godsgeschenk voor mensen die houden van zoet, maar ook van een lang, gezond en vitaal leven.

Planten zoals **Stevia** bieden de zoetheid zonder de suikeroverbelasting en de verwoestende nasleep voor uw pancreas en bloedvaten. U hoeft zoet niet te mijden; u moet de **chemische chantage** van de industrie mijden.

Genieten is Kiezen voor Levensduur

Het ware genieten ligt in het besef dat u niet langer een speelbal bent van de suikerindustrie. U bent de **wolf**, en de zoetigheid die u nu kiest, draagt bij aan uw gezondheid, uw schoonheid en uw levensduur.

Genieten is kiezen voor vrijheid.

De reset is gezet. Nu is het aan u om de nieuwe, gezonde architect van uw leven te zijn.