

Sæt 4 måneder af til din foryngelsesproces

- det er en investering for livet

Anti-age programmet består af følgende 4 moduler – fordelt på 9 undervisningsgange:

#### KROP OG FORFALD

Vi tester dig for at finde ud af, hvor gammel din krop er, hvor dine forfalds-fælder er og for at finde vejen ud af dem igen.

#### TRANSFORMATION - FORYNGELSE ER MULIG

Du skal afgifte og rense ud. Nu ved du, hvad du har udsat din krop for, og du vil glæde dig til endelig at kunne hjælpe den af med det hele igen og starte forfra.

#### VEDLIGEHOLDELSE - DIT NYE ANTI-AGE LIV PÅ PLADS

Selvom du ser smukkere ud og føler dig yngre, har du brug for redskaber til at vedligeholde resultaterne.

#### ANTI-AGE MADVÆRKSTED

Du lærer at lave hormonvenlig, hudforskønnende slanke-mad.

#### Modul 1 Krop og forfald

##### **SÅDAN TESTER VI DIG:**

Vi tester dig for at finde ud af, hvor gammel din krop er, hvor dine forfaldsfælder er og for at finde vejen ud af dem igen. Du lærer at forstå, hvilke biokemiske faktorer der ælder dig. Hvordan du stopper tiden. Og trækker år fra din alder.

##### Alderstest:

Hvor gammel er din krop? Forfaldstest der afslører, om din krop er yngre eller ældre, end fødselsattesten viser.

Stresstest:

Stress er en af de største syndere, når det gælder aldring. Derfor er det vigtigt at finde ud af, hvor mange år stress har taget af dit liv. Så du derefter kan lære, hvordan du skruer tiden tilbage.

Fordøjelsestest:

Hudens tilstand afslører tarmsystemets tilstand. Hvis du har rynker og hudproblemer, kan svaret og løsningen ofte findes i fordøjelsessystemet.

Du skal have foretaget en stofskiftetest med temperaturanalyse, og desuden skal du have taget blodprøver hos egen læge.

For at gennemføre kræves personlig interesse, vilje, mål og midler.

## ALDRING OG KVINDESYGDOMME

Visse madvarer, mange cremer, dårlige tanker og psykisk pres gør dig gammel indeni og udenpå.

Lær hvorfor og hvordan du kan forynge dig selv ved at ændre dit liv og dine madvaner.

35% af årsagerne til dine rynker og skavanker ligger i generne.

Resten - de 65% - kan du gøre noget ved. Tillykke. Dette modul vil lære dig hvordan.

Blandt andet lærer du om:

- Knapper i kroppen, der tænder og slukker for forfaldet. Og hvordan du kan aktivere dem.
- Hvorfor stress giver rynker, grå hår og gammel krop. Og hvordan du finder vejen ud.
- Foryngende livsstil og livsindstilling. Tanker der gør dig smuk.
- Hvordan sukker karamelliserer dine celler, giver rynker, rustner kroppen og skaber inflammation
- Skønhedsmad og anti-age drikkevarer
- Hudplejeprodukter der er proppet med kemi og hormonforstyrrende stoffer, og som gør dig gammel før tid og overbelaster din lever.
- De store kvindesygdomme: Brystcancer, diabetes II, knogleskørhed, overvægt, for højt blodtryk og kolesterol. Derfor får du dem. Det kan du gøre.
- Hvordan du sikrer kroppens afgiftningsveje - om vitaminer, mineraler og fytokemiske stoffer i maden, der kan tale med generne i din krop.
- PMS og besværlig overgangsalder og hvilke tilskud og madvarer, der letter begge dele.
- Syndrom X - stofskifte-sygdommen med alle tegn på tidlig aldring og forfald.
- Mad, motion, tid, livet.

## Modul 2 Transformation

### FORYNGELSE ER MULIG

Du skal afgifte og rense ud. Nu ved du, hvad du har udsat din krop for, og du vil glæde dig til endelig at kunne hjælpe den af med det hele igen og starte forfra. Under udrensningen vil du begynde at se forandringer, og snart kommer kommentarerne om den "nye" hud, de klare øjne, de appelsinfri lår og den fladere mave. Men det vigtigste er, at du begynder at føle dig yngre. Får mere energi, bedre hukommelse og et mere strålende humør.

Du får indsigt i, hvordan dine indre organer hænger sammen, om giftophobning og udrensning. Og lærer hvor giftstofferne kommer fra, hvorfor kroppen ikke selv kan udrense for dem og hvordan du understøtter din krops naturlige funktioner.

Giftstoffer skal vejledes ud af kroppen - sådan der er klar bane i alle afgiftningsveje: Tarm, lever, nyre, lunger og hud.

Vi afgifter med salt, vand, varme og jordforbindelse. Med homøopati og magnesiumsulfat. Vi bygger op igen med gode tarmbakterier og leverstøttende urter. Og du får tilskud til din cellefunktion og optimal energi.

Du lærer om afgiftende mad –grønne udrensende supper, detox juices og super-smoothies,

Du får lækre hjemmeopgaver som fx sauna, dampbad og varme. De onde giftstoffer skal fordrives med med sved, god tid på toilettet og en ordentlig sjat humor.

#### Det får du ud af udrensningen:

- Bedre søvn
- Smuk og spændstig hud med masser af blodgennemstrømning
- Fast, spændstig og naturlig smuk krop
- Færre deller og ingen appelsiner på lårene
- Klarere sind
- Lysere tanker
- Bedre fordøjelse

## Modul 3 Vedligeholdelse

### DIT NYE ANTI-AGE LIV PÅ PLADS

Selvom du ser smukkere ud og føler dig yngre, har du brug for redskaber til at vedligeholde resultaterne.

Du bliver ekspert i sund søvn og lærer at vælge de ting og tanker fra, der gør dig gammel og grå.

Du lærer om kontrol, der ælder og om naturlig overgangsalder uden syntetiske hormoner og hedeture, tørhed og gråd. Om vrede og irritation og kunsten at tage ansvar for opførsel og hormoner.

Og så skal du lære at lave kærlighedsmad, der tænder både dig og dine spisende gæster.

#### Det handler om:

- Hvordan du passer på dig selv og undgår den stress, der ælder og belaster.
- Hvordan du sammensætter din mad, så den gavner, slanker og afgifter hele livet.
- Lyst og vitalitet i kærlighedskøkkenet. Du får Afrodites og Astatas erotiske madkurv med vanilje, ingefær og catuba (en indiansk elskovshemmelighed) og andre gode lyst-urter.
- Hvorfor sex er verdens bedste motion
- Den naturlige overgangsalder – og hvordan du bevarer en stabil hormonbalance uden hedeture, tørhed i skeden, slap hud, gråd, irritation og mord (!).
- Hvorfor vi skal smide de syntetiske hormontilskud på porten og spise de naturlige
- Søvn. Skønhedssøvn, sovemad og naturlige sovemidler. Og hvordan du nedkæmper søvnens værste fjender.
- Valg og fravalg og kunsten at bruge livet på det, der beriger. Og intet andet.
- At tage ansvar for sig selv. Slippe kontrollen. Og uddeleger opgaverne.
- Planlægning, bekymringer og evnen til at slippe dem.
- Selvsving, selvforstærkende negative eller positive processer i kroppens biokemi.
- Bevidst og positiv tænkning som mental anti-age næring til krop og sind.
- Den gode forandring. Forhindringer og udveje. Om det grænseoverskridende i at ændre sit liv og sin kost.

## Modul 4 Madværksted

Spis dig yngre madværksted. Thorbjørg underviser i, hvordan du omsætter teorien og de foryngende råvarer til praksis og lækre retter med masser af smag.

Du lærer at lave hormonvenlig, hudforskønnende slanke-mad, som trækker år fra kontoen.