

14 januari 2019 begonnen met niet eten, vasten, lichtvoeding

Wij zijn 14 januari 2019 de stap naar niet eten begonnen. Niet gepland, gewoon een dag niet gegeten. We voelden ons er goed bij en zijn weer verder gegaan met eten. Ik ben 5 jaar elke dag in gedachte bezig geweest met de stap naar niet eten. Blijkbaar was het nu het moment dat we het alledrie willen en aankunnen.

14 januari niet gegeten en gedronken

6 dagen gegeten en gedronken

21 en 22 januari niet gegeten en gedronken

6 dagen gegeten en gedronken

29, 30 en 31 januari niet gegeten en gedronken

2 dagen gegeten en gedronken

3 en 4 februari niet gegeten en gedronken

3 dagen gegeten en gedronken

8, 9, 10, 11, 12 en 13 februari niet gegeten

8 en 9 februari niet gedronken, 10 februari één glas, 11 februari drie glazen en 12 februari twee glazen kruidendrank, van in koud water geweekte kruiden.

13 februari 's avonds een sap gedronken uit de blender. Chocola, mueslireep, glutenvrije crackers met: zelfgemaakte paté, tahin gemengd met jam, pindakaas gemengd met appelstroop. Een beetje biologische groentechips met komkommer. In de blender aardamandelmelk gemaakt van 48 uur geweekte aardamandelen met water. In een grote kom een kaasdoek hangen en de melk door de kaasdoek schenken. De doek met de pulp erin uitwringen. De pulp kun je in de biobak weggooien.

- 14 dagen niet gegeten, waarvan 11 dagen niet gedronken

- 17 dagen gegeten en gedronken