

# NATURAL FLOW

NATUURLIJK ETEN - NATUURLIJK LEVEN

LEER HOE JE:

\*MEER UIT HET LEVEN KAN HALEN

\*OPTIMISTISCHER KAN ZIJN

\*MEER VRIJE TIJD KAN HEBBEN

\*MEER KAN VERDIENEN

DOOR Patrick Rombaut en Véronique -Sennesael

VOEDINGSCOACHING EN OPRUIMCOACHING

met liefde voor de natuur en voor het leven

## DE START VAN MEER FITHEID EN MINDER STRESS

Hallo beste lezer, welkom in dit e-book dat wij je aanbieden als introductie op onze voedings-en opruimcoaching. Wij zijn Patrick en Véronique, een echtpaar in een nieuw-samengesteld gezin met 5 kinderen, wonend in een mooie houten chalet in een natuurlijke omgeving en met als passie: fit zijn, bruisen van energie, doen wat we graag doen en waar we een goeie basis van bestaan mee kunnen opbouwen. Wij zijn voedingscoach en opruimcoach en

hebben ons gespecialiseerd in orthomoleculaire voedingsleer en feng shui. Het orthomoleculaire wijst naar de kennis die men moet hebben om het juiste te eten om het zelf herstellend vermogen van het lichaam terug aan te zetten en zo op constante en hoge energie en fitheid door het leven te gaan.

Feng shui verwijst naar de oude Chinese leer om via het opruimen en reorganiseren van je woning of werkplek te leren loslaten en zo meer balans te vinden in jezelf en in je leven.

Wij zijn zelf op een bepaald moment dat we vastreden in ons leven dit alles beginnen toepassen op onszelf en hebben alles wat we brengen ook uitgetest op onszelf. Vroeger zaten wij niet in het juiste leven en hadden wij geen sterke gezondheid. Maar na lang testen en vele opleidingen hebben wij ervaren wat te doen om de energie hoog te hebben en te houden. Wij merken dat, als wij toch eens onze kennis en ervaring wat laten varen en zelf niet consequent toepassen, dat wij terug voelen: "wij zakken mentaal en fysiek!" Dus kunnen wij ons héél goed inleven in anderen die problemen hebben. En daarom kunnen we ook goed helpen!

## JE LEVEN VERANDEREN DOOR NATUURLIJKE EET- EN LEEFGEWOONTES TOE TE LATEN: GEWOON DOEN!

Gezond zijn, je fit voelen, véél energie hebben, er jong blijven uitzien, vol dromen en idealen zitten (ook al ben je 50 of ouder), elke dag met een goed humeur het leven aankijken, een super band hebben met je naasten én met jezelf... cliché of toch een benijdenswaardig ideaal om na te streven? Wij zijn overtuigd van het laatste!

Er was een fase in ons leven dat wij voor korte tijd (5 maanden) geen huis hadden en genoegen namen met het wonen op de zolder bij onze ouders, op de betonnen vloer en onder de hanenbalken, zonder verwarming én zonder tv of wifi. We waren toen al een eind in de veertig. Misschien was dit het plaatje dat een jong stel dat nog gaat starten even in gedachten heeft of iemand die van nul moet herbeginnen. Maar door de band was het niet het beeld dat in vlaanderen geplakt wordt op: "veertiger en gearriveerd". We maakten ons soms zorgen over ons "imago", over de kou in de winter of over hoe we ons moesten organiseren in onze zaak die toen nog in opstart was. Maar terugblikkend op die tijd beseffen we tegelijk dat het ook een heel leuke en leerrijke periode was. We leefden super basic, gingen heel vroeg slapen, stonden heel vroeg op,

deden weinig geld op en leerden als geen ander creatief voor alles een oplossing te vinden. De kou hardde ons en het sober leven met 'minder' weekte in ons instant geluksendorfines los. We waren trots op wat we bereikten op eigen kracht en vonden het uitdagend dat we nog niet 'alles' hadden verwezenlijkt of verworven in ons leven. We beseften dat er nog veel was om naar te streven. Kortom: we legden toen de basis van een levenshouding die we tot het eind van onze dagen zullen meedragen en die onze relatie een onverwoestbare stabiliteit heeft meegegeven. "In de beperking toont zich de meester", aldus Goethe. Absoluut waar!



Het mooiste compliment dat we in die tijd kregen kwam uit de mond van een vriendin die vond dat wij de moed en het lef hadden om voor onze dromen te gaan en resoluut in functie hiervan keuzes maakten. "Meer mensen zouden dit moeten durven en moeten doen!" was haar aanmoedigende standpunt. We haalden hier kracht uit om vol te houden.

In dit boekje staan die dromen en verlangens die de motor vormen van ons dagelijks bestaan, centraal. Iedereen kan "er voor gaan". Indien we de kracht kunnen opbrengen om onze dromen na te streven. Als we de flexibele geest die daarvoor nodig is, ten alle tijde kunnen inzetten én als ons lichaam niet tegenspuutert! Hoe kunnen we die levenskracht, die soepele geest en dat sterke lichaam verwerven? Het heeft ons vele jaren aan studie, experimenteren en keuzes maken gekost om onze eigen methodes te verwerven. Ja, we hebben écht alles wat we hier en in onze coaching meegeven, voor onszelf en op onszelf getest. Zodat we weten waarover we spreken. En zodat we anderen kunnen inspireren en overtuigen om het ook te proberen!



Steek zeker wat op van onze tips en laat je door het lezen van dit e-book, dat slechts een korte samenvatting is van onze coaching tools, triggeren. We zouden het fijn vinden

als je nu zegt: "ik wil meer weten over jullie methode, vertel me hoe jullie mij kunnen inspireren en ondersteunen." Zodat je contact opneemt om de hulp te vragen die wij je met veel plezier gaan aanbieden.

Veel leesgenot!

Patrick en Véronique

### VROEGER EN NU:

Hierna volgend geven wij een overzicht van hoe ons leven eruit zag vroeger en hoe het nu is. M.a.w. wat er veranderde door voeding, lifestyle en organisatie aan te pakken en bepaalde dingen die wij ook aan onze klanten leren, resoluut te veranderen:

Dit zijn de zaken die wij zelf hebben ervaren en die wij veranderd hebben aan onszelf:

Patrick vroeger:

- Altijd aan het werk, 70 à 80 u per week
- Adhd
- Geen natuurlijke rem
- De voeling met het natuurlijk eten volledig kwijt
- Troost halen uit 'troostvoeding'
- Verslaving aan 'kopen' (vb auto's en motorfietsen)
- Leven op kicks
- Kinderen niet voldoende zien opgroeien

- Met de jaren verzwaren en de gezondheid die eronder lijdt
- Opgebrand en richting depressie aan het gaan
- Echtscheiding
- Van factuur naar factuur en van lening naar lening

Patrick 'nu':

- Wijs besluit: scheiding en kiezen voor mezelf en voor ons allemaal, voor een beter leven gaan
- Terug naar een eenvoudige en kleine maar gezellige en natuurlijke woning
- Beginnen sporten en anders eten
- Oude beroep (schilder-behanger) meer loslaten en uiteindelijk gaan voor het nieuw beroep van coach-therapeut
- Een ander diploma behaald (dat van orthomoleculair voedingstherapeut)
- Nog verder specialiseren (Psycho-Neuro-Immunologie)
- Darmschimmel beginnen opkuisen
- Alle geleerde leerstof op mezelf beginnen toepassen
- Nieuwe relatie, nieuw huwelijk
- Veel meer conditie en fitheid gekweekt
- Uit de grijze massa gekomen en een unieke energie durven neerzetten



- Door uit de matrix te stappen zien waar andere bedrijven en personen nood aan hebben en raad geven zodat ze ook positiever in het leven staan
- Beter libido hebben, stijgende hormonale as
- Geen verslavingen meer, geen troostvoeding meer
- Leven van dag tot dag maar daardoor veel meer de opportuniteiten zien én durven grijpen
- Fysiek droog komen
- Nog grote dromen en verlangens hebben



### Véronique 'vroeger':

- Te gedreven en overdreven controlefreak
- Vastzitten in 1 bepaalde richting en niet zien dat er ook andere richtingen konden genomen worden die gemakkelijker zijn
- Emo-eter
- Te veel in het hoofd, te weinig in de buik
- Te laag hormonaal systeem
- Moeilijk om kunnen gaan met stress



- Perfectionistisch
- Laag zelfbeeld
- Geen zelfvertrouwen
- Niet genoeg doorzetten om mijn doelen te behalen
- Foute partner keuze
- Moeilijk met de drukte van kinderen kunnen omgaan



### Véronique 'nu':

- Veel meer uit eigen buikgevoel leven
- Een eigen mening hebben
- Grote uitdagingen aankunnen en daarbij niet in overspanning geraten
- Stabiel relatiegeluk gevonden
- Veel meer van mijn eigen lichaam houden
- Weg van verslavingen en veel meer onthecht
- Stabiele gezondheid zonder laaggradige ontstekingen

- Vertrouwen hebben in de levensloop en het natuurlijke verloop van de dingen
- Mezelf liever zien
- Me met het ouder worden veel wijzer voelen
- Niet meer overleven maar leven
- Enthousiast zijn en veel energie hebben
- Inspirerend zijn voor anderen
- Beseffen dat het leven steeds nieuwe kansen biedt
- Rustiger met mijn kinderen omgaan en hen meer hun ding laten doen

Een 'boeiend' overzicht, niet? En o zo herkenbaar! Veel van de opgesomde patronen waar een transformatie diende op te komen, hebben te maken met problemen rond energie en organisatie.

Het lijken kleine issues, maar als ze niet aangepakt worden leiden ze op termijn tot gezondheidsproblemen en het gevoel vast te rijden in het eigen leven.

### KENMERKEN VAN EVENTUELE ENERGIEPROBLEMEN:

- Moeite hebben om op tijd op te staan
- Middag dip na de maaltijd
- In de namiddag zin naar zoet en koffie

- Moeilijk kunnen inslapen en doorslapen
- Weinig zin in beweging of sport
- Weinig zin of energie voor seks

### KENMERKEN VAN ORGANISATORISCHE PROBLEMEN:

- Moeite hebben om de woning of het kantoor of het bureau op orde te houden
- Alles willen bijhouden en moeilijk kunnen loslaten
- Onopgeruimde stapels creëren doorheen het huis die in de hoeken blijven staan en niet opgeruimd geraken
- Niet kunnen ontspullen
- Door de bomen het bos niet meer zien en veel te veel willen doen en realiseren
- Hieraan gekoppeld steeds in dezelfde patronen vallen en dus steeds hetzelfde in je leven aantrekken en dus niet vooruit geraken

Herken je sommige van deze problemen? Ze vormen de basis van een levenswijze die je op de duur inhaalt



omdat ze je onvoldoende voedt en je er geen efficiëntie en voldoening meer uithaalt. Integendeel, ze maakt op de duur ziek en kost je veel geld!

## ONZE 8 BOUWSTENEN OM MET VOEDING EN BETERE ORGANISATIE OP WEG TE GAAN EN STAP PER STAP VERANDERINGEN DOOR TE VOEREN IN JE DAGELIJKS LEVEN:

### 1. Eet 'oergondisch'

- Voeding is zeer belangrijk! Word je absoluut bewust van wat je eet en waarom je eet!
- Het is de kunst lekker, eenvoudig en gezond te eten
- Te veel eten en het verkeerde eten belast ons systeem
- Ons lichaam kan met bepaalde voedingsstoffen echt niet weg
- Tekorten aan voedingsstoffen en mineralen zijn nefast op termijn en creëren laaggradige ontsteking, dus op termijn: ziekte
- Je bent wat je eet, je bent wat je verteert!

### 2. Ruim op en laat los:

- Regelmatig opruimen en reorganiseren geeft rust en overzicht
- Opruimen bevordert verwerkingsprocessen waardoor je meer kan loslaten en je je beter voelt

- Een opgeruimd huis of bureau maakt gelukkig en wie zich content voelt straalt meer uit en trekt meer aan
- Rust en orde brengt meer efficiëntie, minder tijdverlies en beter overzicht met zich mee, dit werkt op termijn kostenbesparend!
- Een opgeruimd leven leidt naar een nieuwe lifestyle die op zijn beurt leidt naar meer creativiteit, winst en stabiliteit want je zit in jouw leven, niet dat van een ander!

### 3. Beweeg en sport:

- Door te sporten maak je serotonine (gelukshormoon) en het slaaphormoon aan
- Uit je hoofd gaan = ontstressen
- Buiten sporten is beter dan binnen sporten: buiten zijn = ademen
- Versterkt je weerstand en helpt je lichaam te versterken

### 4. DIY (Do it yourself):

- Bedenk zelf concepten, recepten, werk ideeën uit, test nieuwe zaken, het maakt je enthousiast en houdt de geest wakker

- Pas dit toe, dit gaat misschien wat trager maar het is vaak goedkoper, origineler en leuker om het zelf aan te pakken en het geeft op termijn meer kwaliteit en duurzaamheid; bovendien ontkoppel je op die manier van heel wat zaken en ben je meer gericht op je eigen kracht

#### 5. Koppels: make love, no war!

- Neem meer tijd voor elkaar ook als je kinderen hebt
- De hormonale as is de basis van alles! van gans ons systeem! van de fysieke en zakelijke energie
- Doe eens iets spannend, iets nieuw in je relatie
- Seks is het beste medicijn want het ontspant en het verbindt

#### 6. Doe eens iets anders dan anders of: Zet bewust stress-assen dicht:

- Neem koude douches en laat het lichaam schrikken
- Geniet van voeding, met mate (je mag geen angst hebben van
- voeding) zodat je de volgende dagen het niet moet bekopen
- Kampeer eens ipv een luxe reis te boeken
- Slaap een nacht buiten onder een boom
- Las 1 keer per week een vastendag in

## 7. Leer op een nieuwe manier zaken doen

- leer efficiënter je geld te verdienen
- doe efficiëntere aankopen die je zaak of eigen portemonnee doen stijgen en niet doen zakken
- stap af van leningen en schulden maken
- denk niet alleen aan onkosten maken maar wel aan slimme investeringen doen
- creëer een ander bewustzijn rond geld, doe meer met minder
- leer terug genieten van je werk, je bedrijf. Ga uit de sleur

## 8. Droom (groots)

- Het is niet omdat je ouder wordt dat je geen dromen meer mag hebben
- Visualiseer waar je naartoe wil met je leven en schrijf dit eventueel op of teken het of maak een vision board
- Ga er stap per stap naartoe en bedenk dat je niet alles in 1 keer moet hebben in je leven, op elke leeftijd zijn er dingen om na te streven, dat houdt een mens jong en fit; 'zekerheden' bestaan niet in het leven en elke dag schept het leven nieuwe kansen



## CONTACTEER ONS!

Als je dit gelezen en doorgenomen hebt en je denkt: "dit is iets voor mij" en je wil meer weten over wie we zijn, wat we voor je kunnen doen en over onze methodes, mail ons of bel ons. Wij kunnen je begeleiden binnen het veilig kader van:

- Een orthomoleclair voedingsadvies
- Een sessie opruimcoaching
- Een feng shui reading op je woning of bedrijf
- Een familieopstelling
- Een uitgebreid traject rond voeding en lifestyle
- Een fijn herbronningsweekend bij ons thuis in onze chalet

Je zal verrast zijn van de resultaten die je zal boeken omdat je het zelf zal realiseren met heel eenvoudige maar zeer krachtige tools die wij je aanleren.



Tot binnenkort!

*Patrick en Véronique bewijzen dat je net in crisistijd een leuke en vervullend leven kan leiden. Zij ontwikkelden hun eigen levensstijl en volgen nu hun eigen pad en zijn een inspirerend rolmodel voor anderen*

Patrick en Véronique Rombaut-Sennesael

Natural Flow is hun bedrijf waarin zij voedings- en opruimcoaching aanbieden met de focus op liefde voor de natuur en voor het leven

Zij geven geregeld inspirerende lezingen en workshops. Volg de social media voor data en praktische info

Je kan hen voor een gratis kennismakingsgesprek contacteren:

+32 471 66 96 85 (Patrick) - +32 471 99 46 74 (Véronique)

Of mailen naar: [info@patrickenveronique.be](mailto:info@patrickenveronique.be)

Voor nog meer info: [www.naturalflow.be](http://www.naturalflow.be)

Natural Flow - Maretaak 501, 9250 Waasmunster

Copyright (°) NaturalFlow 2025