

# New Start

'n Nuwe Begin met 'n gesondheids-program ontwikkel deur dr Neil Nedley, MD

**'n Vriendelike waarskuwing:**  
Om die regte kos te kies, gaan om meer as net jou aptyt!

1

**Baie dieetkundiges pak die skuld vir ons hedendaagse leefstylsiektes op vet vleis.**

**DIS 'N OORVEREENVOUDIGING.**

2

Dis lewensbelangrik dat jy ingeligte besluite neem oor jou dieet en leefstyl.

**Aikōna! Kyk bietjie na NEW START.**

**= NEW START 3**

Die NEW START Leefstylprogram is gebaseer op agt eenvoudige punte, wat elk bydra tot volkome gesondheid. Kom ons begin by **N**.

**N = Nutrition Voedingskrag**

'n Voedsame dieet is die basis van goeie gesondheid en herstel. Kookklasse en -boeke toon die verskeidenheid, aptytlikheid en bevrediging van die vegetariese, natuurlike dieet aan. Geneeshere verduidelik ook die verband tussen dieet en gesond of siek wees.

**NEW START 4**

**E= Exercise OEFENING**

Aktiwiteit is lewensnoodsaaklik. Inspanning handhaaf spiertonus en krag, terwyl oefening lei na 'n gesonde gees en liggaam, en lewenskrag en gesondheid verbeter. Oefenterapie sluit oefening in die buitlug, trapmeulevaluering en Stretchercise in. Suid-Afrika se heerlike landskap nooi mens om te stap en te stap. Binnenshuise apparaat is ook beskikbaar.

**NEW START**

5

**W= Water**

70% van die liggaam bestaan uit water, dus moet mens ter wille van jou gesondheid behoorlik gehidreer bly. Maak seker jy weet wat, hoeveel en wanneer om te drink. Hydroterapie (watergeneeskunde), gevolg deur massering, help die immuunsisteem en bloedsomloop wonderlik aan.

**NEW START**

6

Dit beteken suiwer water. Niks bygevoeg nie.

**S=Sunlight SONLIG**

Die son is die Godgegewe bron van energie wat plante en diere aan die lewe hou. Sonlig is lewensbelangrik vir ons metabolisme en om die liggaam se hormonale balans te handhaaf.

Suid-Afrika is gelukkig geseën met oorvloedige son!

**NEW START**

7

Vitamine D vervul verskeie rolle in die liggaam en is noodsaaklik vir mens se gesondheid.

**T=Temperance MATIGHEID**

Dis logies om matigheid voor oë te hou en die siegte te vermy, maar dis dikwels makliker gesê as gedaan. Matigheid is 'n Godgegewe, 'n 'vrug van die gees' (Galasiërs 5:22, 23), en kan nie gekoop of verdien word nie.

Matigheid in alles loop soos 'n goue draad deur al NEW START se leefstylprogramme.

**NEW START**

8

Matigheid! Hou dit voor in gedrag, gedagtes en gevoelens. Selfbeheersing.

**A=Air LUG**

Asem is die liggaam se noodsaaklikste lewensbron - vernamer as kos of water. Behoorlike asemhaling en skoon lug is onontbeerlik vir goeie gesondheid.

En weer eens: Suid-Afrika is bedoel vir ons om in die buitlug te wees!

**NEW START**

9

Netnou sê jy ek moet 'n masker dra!

10

Dis raadsaam vir 'n volwassene om minstens sewe uur per nag te slaap.

**R=Rest RUS**

Herstel vereis rus, want slaap verkwik die liggaam. Enige rus kikker mens op, maar die verkwiklikte rus volg ná lekker harde werk.

Vroeg bed toe en vroeg op is een van NEW START se grondbeginsels. 'n Gesonde lewenstyl help om hierdie beginsel te handhaaf.

**NEW START 10**

**T=Trust in divine power. VERTROU OP DIE HERE SE KRAG**

Volkome vertroue op die Here is regstreeks verwant aan liggaamlike gesondheid (Spreuke 3:5-6).

Vertroue in God is 'n gawe wat jou die regte pad laat loop.

**NEW START**

11

Ellen White se boek "Counsels on Diet and Foods" is 'n puik wegspringplek.

12

Jy bewys jou kinders geen guns as jy hulle leer om heertyd soet, verfynde kos te verwaag nie!

Die Amerikaanse Hartvereniging beveel aan dat kinders hoogstens drie teelepels suiker per dag inky. 350 ml bruiskool drank bevat tot tien teelepels of 40 g ekstra suiker, melkskommels en gladde jantjies ('smoothies') nog meer. Brood, blikkiesop en -groente, bevrore geregte en kitskos kan alles ook ekstra suiker bevat. Trouens, 75% van verpakte kos bevat ekstra suiker! (Maar moet lekkers nou darem nie heeltemal verban nie - dit kan die outjies eers lus maak en laat ooreet as hulle die kans kry.) Moet ook nie gesonde bronne van versadigde vet deur verfynde koolhidrate of suikerlekkernye vervang nie. Byvoorbeeld: Eerder as om jou kinders volvet jogurt te voer, gee jy hulle die lae vet tipe - wat dan vol suiker gepak is om dit smaak te gee. Anders gee ons 'n pasteiitjie of muffin pleks van eiers vir ontbyt

**12**

13

Verder het God gesê: "Let op! Ek gee aan julle al die plante wat saad gee op die hele aarde; ook al die bome wat vrugte dra en saad gee. Dit sal julle kos wees." Gen 28:1

Ellen White, Gesondheidsprofeet

Die waarheid oor kos wat sy soveel jaar gelede gespreek het, word tans deur die Wêreldgesondheidsorganisasie erken.

Om te weet wat die beste kos is, moet ons God se oorspronklike plan vir die mens se dieet bekijk. Hy wat die mens geskep het en sy behoeftes ken, het vir Adam sy kos uitgewys. Die dieet wat die Skepper vir ons gekies het, bestaan uit graankos, vrugte, neute en groente.

**13**

14

Anti-oksidante en die korrekte voeding help die liggaam om homself te herstel.

Ons moet kyk wie ons kos voorberei. Oorgebruikte kookolie, byvoorbeeld, kan kankerwekkers bevat. NEW START wys ons om ons liggame te bewaar soos ons Skepper bedoel het.

**14**

15

Hier is nog drie uitmuntende boeke wat ek graag aanbeveel:

Proof Positive deur dr Nedley, MD

The Ministry of Healing deur E G White

Eat to Live deur Joel Fuhrman, MD

**15**

16

17

Wel, mens is immers vir jouself verantwoordelik!

**Jou Volgende Stap:**

Webkontakte:

<https://nedleyhealthsolutions.com>

<https://www.newstart.com>

You Tube:

Neil Nedley - New Start

Dr Neil Nedley

Pastor Doug Bachelor

**17**

**Nou's jy op pad!**

Traktaat:

George Ross

Kontak Neville gerus:

Whatsapp:

+264 811 285 323

e-pos:

neville@awr.org