



Kangen Water in beweging

WisewomanJuliette.nl



Inhoud



Water en sport – een vergeten kracht	Voor, tijdens en na je training
Wat is Kangen Water precies?	Een lichaam in balans
De rol van hydratatie bij sportprestaties	Water als detox
Zuurstof, afvalstoffen en celgezondheid	Sporters aan het woord
Hoe je spieren sneller herstellen	Welke pH kies je wanneer?
Water en afvallen	Zo begin je met Kangen Water
Herstel & spieropbouw	Over WisewomanJuliette
Focus & volhouden	Nawoord

Levend water voor een levend lichaam

Je lichaam beweegt. Ademt.
Herstelt. Elke dag opnieuw.

En bij alles wat het doet, speelt
water een stille hoofdrol.
Niet zomaar water. Maar water dat
je lichaam echt begrijpt.
Water dat dieper hydrateert.
Sneller opneemt. En je helpt
herstellen tot in je cellen.

Als sporter vraag je veel van je lijf. Dan verdient het ook het beste wat
water kan zijn.

Zonder ballast, zonder flessen, zonder loze beloftes.
Maar met pure kracht, direct uit je kraan.

In dit e-book ontdek je waarom Kangen Water zo anders werkt –
en wat het voor jouw sportprestaties, herstel en energie kan betekenen.

Welkom in een wereld waar water weer leeft.



Waarom water cruciaal is voor sporters

Je lichaam weet het al...

Zodra je beweegt, spreekt je lijf. Geen woorden, maar signalen: een droge mond, warmere huid, minder focus. Het vraagt om water, vóór jij dorst voelt.

Water is geen extraatje. Het is de basis. Van elke spierbeweging, zuurstofopname en herstel. Al bij 2% vochttekort daalt je uithoudingsvermogen, verslapt je coördinatie en vergroot je blessurekans.

Goede hydratatie begint vóór je dorst krijgt. Niet alleen tijdens het sporten, maar elke dag opnieuw. Zodat je lijf niet alleen presteert, maar ook herstelt en groeit.

Het juiste water geeft je lichaam wat het echt nodig heeft. Zacht, celherstellend, levendig.



Waarom water het verschil maakt voor sporters

Tijdens het sporten verliest je lichaam vocht, elektrolyten en energie.

Zelfs een klein vochttekort – al bij 2% – kan je concentratie, prestaties en herstelvermogen flink verminderen. Toch grijpen veel sporters nog naar standaardflessen water die niet altijd goed worden opgenomen door het lichaam.

Kangen Water is anders. Door de structuur van het water – kleiner geclusterd, rijk aan antioxidanten en in balans qua pH – kan je lichaam het direct opnemen. Dat betekent: snellere hydratatie, minder kramp, meer energie en beter herstel na inspanning.

Als sporter wil je het maximale uit je lichaam halen. Dan begint het bij de basis: levend water dat met je meewerkt, in plaats van tegenhoudt.



Wat is Kangen Water?

Misschien voel je het al... hoe anders dit water is. Hoe het niet alleen dorst lest, maar iets in beweging zet – in je lichaam, in je huid, in je energie.



Kangen Water komt uit een apparaat dat je thuis op de kraan aansluit. Het maakt zeven soorten water, elk met hun eigen kracht. Drinkwater dat diep hydrateert, water dat schoonmaakt, water dat voedt.

Het geheim? Elektrolyse. Het water wordt gefilterd, geïoniseerd en opnieuw gestructureerd. Zo ontstaat water dat rijk is aan antioxidanten, zachter smaakt en sneller door je cellen wordt opgenomen.

Je kiest zélf wat je nodig hebt – met één druk op de knop. Zonder plastic flessen, zonder gesjouw.

Gewoon... uit je eigen kraan.
Elke dag opnieuw.
Een zachte revolutie – die begint met water.

Snel herstel na training of wedstrijd

Na een intensieve training of wedstrijd vraagt je lichaam om herstel.

Niet alleen spieren, maar ook cellen, weefsels en je immuunsysteem hebben daarbij ondersteuning nodig.

Kangen Water helpt je lichaam sneller te herstellen, omdat het dieper doordringt tot in je cellen. Het ondersteunt de afvoer van afvalstoffen die vrijkomen bij inspanning en helpt verzuring tegengaan. Sporters die overstappen op dit water merken vaak minder spierpijn, meer uithoudingsvermogen en sneller herstel.

Door bewust te kiezen voor water dat je lijf echt voedt, geef je jezelf een voorsprong – elke dag opnieuw.



Energie, herstel en spier- kracht

Krachttraining, duursport, yoga of teamsport – welke sport je ook doet, je vraagt iets van je lichaam.



Spieren bouwen zich op tijdens rust, niet tijdens de inspanning zelf.

Daarom is herstel cruciaal. En daarbij speelt hydratatie een sleutelrol. Wanneer je cellen voldoende water krijgen, kunnen ze afvalstoffen sneller afvoeren, voedingsstoffen beter opnemen en spierherstel efficiënter laten verlopen. Kangen Water ondersteunt dit proces doordat het dieper doordringt in je cellen en het lichaam helpt in balans te komen.

Meer kracht betekent niet per se harder trainen. Soms begint het bij zachter zorgen.

Kracht uit de cel

Tijdens krachttraining wil je dat je spieren goed reageren, je herstel snel verloopt en je lichaam efficiënt werkt



Toch raakt het lichaam bij intensieve inspanning snel uit balans, zeker als je water drinkt dat niet écht hydrateert.

Kangen Water zorgt voor een diepe celhydratie. Omdat het water microgeclusterd is, bereikt het razendsnel je spiercellen. Daardoor kun je intensiever trainen, herstel je sneller én geef je je spieren precies wat ze nodig hebben.

Elke druppel telt – vooral als het gaat om kracht.

Weer op kracht komen

Na het sporten draait alles om herstel. Je spieren bouwen zich op, je zenuwstelsel kalmeert en je lichaam zoekt weer evenwicht.



Maar dat lukt alleen als je water écht ondersteunt – op celniveau.

Kangen Water helpt niet alleen om afvalstoffen sneller af te voeren, maar brengt ook rust in je systeem. Minder spierpijn, sneller herstel en een lichter gevoel in je hele lijf. Het water is als een zachte helper die achter de schermen voor je werkt.

Herstellen hoeft geen strijd te zijn. Met levend water wordt het een natuurlijk proces.

Water en afvallen

Lichter voelen, vanbinnen én vanbuiten

Als je wilt afvallen, is water je beste bondgenoot. Niet alleen ondersteunt het je stofwisseling, het helpt ook om afvalstoffen sneller af te voeren. Veel mensen verwarren dorst met honger – door goed gehydrateerd te blijven, voorkom je onnodig snacken.

Kangen Water maakt dat proces nog effectiever. Omdat het lichter is van structuur, wordt het sneller opgenomen door je cellen. Daardoor ervaar je eerder verzadiging, minder drang naar suiker, en een natuurlijke detox van je lichaam.

Afvallen is niet alleen een lichamelijk proces, het is ook energetisch. Door bewust te kiezen voor levend water, maak je ruimte voor lichtheid – in je lijf, in je hoofd, in je hele zijn.



Water & detox

Je lichaam zuivert zichzelf...
als je het maar de juiste
steun geeft.

Tijdens en na het sporten ontstaan er
afvalstoffen in je lichaam. Melkzuur,
vrije radicalen, spanningshormonen...
Als die zich opstapelen, voel je je
moe, stijf of zelfs grieperig.



Kangen Water helpt je lichaam om op een natuurlijke manier te
ontgiften. Door de kleine waterclusters komt het direct bij je cellen – en
voert het alles af wat je niet meer nodig hebt. De antioxidanten in het
water vangen schadelijke stoffen op, en de juiste pH-waarde
ondersteunt je lever en nieren.

Je helpt je lichaam om zichzelf schoon te houden. Zodat je sneller
herstelt, lichter voelt en weer helder kunt denken. Elke slok helpt je een
beetje op te schonen... van binnenuit.

Herstel & spier-opbouw

Water als herstelcoach van je lichaam

Na het sporten begint het echte werk: je lichaam gaat herstellen, spieren worden opgebouwd, afvalstoffen afgevoerd. Dit proces vraagt om diepe hydratatie en ondersteuning op celniveau.

Kangen Water helpt hierbij. Dankzij de rijke hoeveelheid antioxidanten en de snelle opneembaarheid kunnen cellen beter herstellen. Melkzuur wordt sneller afgevoerd, je voelt minder spierpijn, en het herstelproces verloopt soepeler.

Water is niet alleen een transportmiddel, maar een actief onderdeel van je herstel. Met het juiste water geef je je lichaam wat het nodig heeft om sterker terug te komen – elke training weer.



Focus & volhouden

Tijdens het sporten draait het niet alleen om je spieren, maar ook om je brein.

Je concentratie, je motivatie, je vermogen om door te zetten wanneer het zwaar wordt – al die mentale processen hangen nauw samen met je hydratatie. Zelfs een vochtverlies van 2% heeft al invloed op je hersenfunctie. Je wordt sneller moe, je raakt afgeleid en het volhouden lukt niet meer zoals daarvoor.

Kangen Water ondersteunt je juist op die momenten. Doordat het lichter is qua structuur en direct wordt opgenomen in je cellen, blijft je brein gevoed en alert. Het helpt je om langer gefocust te blijven – ook als je lichaam al moe begint te worden. Je voelt je helder, aanwezig, en kunt beter aanvoelen wat je volgende stap is.

In sport draait het vaak om precies dat verschil: kunnen doorzetten waar een ander afhaakt. Kangen Water is daarbij geen luxe, maar een sleutel tot meer innerlijke rust, scherpheid en volharding. Ook buiten het sporten merk je het – bij werk, concentratie en herstel.



Voor, tijdens en na je training

Hydratatie begint niet pas als je dorst hebt.

Wie wacht tot het moment zelf, is eigenlijk al te laat. Voor jou als sporter is het essentieel om vóór je training te drinken, zodat je lichaam voorbereid is. Tijdens het sporten verlies je vocht en mineralen, en na afloop heeft je lijf water nodig om te herstellen en afvalstoffen af te voeren.

Kangen Water ondersteunt dit hele proces. Doordat het snel opgenomen wordt, kun je vooraf al een voorsprong geven aan je spieren. Tijdens je training helpt het om spierkramp en oververhitting te voorkomen. En na afloop ondersteunt het je lichaam bij het herstel, de afvoer van melkzuur en het opnieuw in balans brengen van je systeem.

Het mooie is: je hoeft daar niet veel moeite voor te doen. Gewoon bewust drinken – vóór, tijdens en na je inspanning – maakt al het verschil. Je merkt dat je sneller herstelt, minder vermoeid bent en makkelijker in je flow blijft. Je lichaam werkt met je mee, omdat jij het van binnenuit ondersteunt.



Ervaringen van sporters

Anderen gingen je voor – en merkten het verschil tot diep in hun lichaam.

Charles A. Pechin, triatleet en Ironman-deelnemer, gebruikt Kangen Water als hij herstellende is na zware trainingen. Hij zegt dat zijn spieren sneller ontspannen, hij dieper slaapt, en helderder in zijn hoofd voelt – gewoon omdat zijn lichaam dat water herkent.

Wade Lightheart, voormalig bodybuilder, ontdekte hoe Kangen Water zijn lichaam efficiënter laat functioneren. Na slechts een paar dagen meldde hij sneller herstel, vaker trainingsrecords, en voelde hij zich energiever dan ooit.

Rob Woodall, professioneel golfer, merkte dat tijdens wedstrijden zijn focus scherper was en dat zijn lichaam kalmer en meer in balans voelde – tekenen dat het water hem op celniveau ondersteunt.

Voor deze topsporters is Kangen Water geen ritueel of trend, maar een essentieel onderdeel van hun routine. Niet omdat het er mooi uitziet, maar omdat het écht werkt. Wat zou het voor jou doen?



Welke pH past bij jouw sport-moment?

Tijdens het sporten wil je precies dát water kiezen dat je lichaam het beste ondersteunt.

Gelukkig kun je met één druk op de knop de juiste pH instellen. Elk type water heeft zijn eigen werking.

Voor het sporten helpt licht basisch water (pH 9.5) je lichaam alvast te hydrateren en in balans te brengen.

Tijdens het sporten drink je hetzelfde pH 9.5 water voor directe opname, meer energie en minder kans op kramp.

Na het sporten ondersteunt pH 9.5 het afvoeren van afvalstoffen en herstel op celniveau.

Andere standen zoals pH 11.5 en pH 2.5 gebruik je niet om te drinken, maar kunnen wél helpen bij het schoonmaken van kleding of sportmaterialen.

Je lichaam voelt het verschil.



Wat zit er in Kangen Water?

Levend water bevat méér dan alleen H_2O – het zit vol met kracht.

Kangen Water bevat moleculair waterstofgas: een krachtig antioxidant dat helpt vrije radicalen op te ruimen. Dat voel je in je energie, je herstel, je helderheid.

Het water is fijner geclusterd, wat betekent dat je cellen het sneller opnemen – precies daar waar het nodig is.

De pH is licht basisch en helpt je lichaam in balans te blijven, zelfs bij verzuring door training of stress.

En doordat het water geladen is met antioxidanten, werkt het diep in op je cellen – opbouwend, zuiverend en herstellend.

Dat is de kracht van water met leven.



Een lichaam in balans

Sport vraagt om balans:
tussen kracht en
ontspanning, tussen
inspanning en herstel.

Als die balans verstoord raakt, kun je dat voelen in je hele systeem. Vermoeidheid, blessures of gebrek aan motivatie zijn vaak signalen dat je lichaam moeite heeft om zichzelf weer in evenwicht te brengen.

Kangen Water ondersteunt dit herstel. Niet alleen door te hydrateren, maar ook door het lichaam te helpen bij het neutraliseren van verzuring. Tijdens intensief sporten ontstaan er namelijk afvalstoffen, zoals melkzuur, die de pH-waarde in je lichaam uit balans kunnen brengen. Door water te drinken met een lichte alkalische pH, ondersteun je je lichaam op een natuurlijke manier bij het ontzuren.

Het resultaat is voelbaar: je herstelt sneller, voelt je helderder en merkt dat je lichaam minder hard hoeft te werken om weer op kracht te komen. Het is alsof je jezelf een zachte, innerlijke steun geeft – zonder toevoegingen of kunstmatige middelen, maar gewoon met water. Water dat werkt.



Over Wisewoman Juliette

Water is pas echt levend als
het stroomt vanuit het hart.

Misschien ben je me onderweg al
een beetje tegengekomen – als
hypnotherapeut, healer, medium of
gewoon als iemand die met hart en
ziel luistert naar wat jouw lichaam,
energie en innerlijke wereld
vertellen.

Ik ben Juliette Mol, bezielster van WisewomanJuliette,
levensveranderende gids voor mens en dier. Wat ik doe? Ik help je
herinneren wie je werkelijk bent. Niet door iets nieuws toe te voegen,
maar door alles wat niet bij je hoort zachtjes los te laten.

Met Kangen Water kwam er iets moois op mijn pad: een manier van
heling die zo eenvoudig is dat het bijna magisch voelt. Water dat raakt,
opent en versterkt. Het sluit naadloos aan op hoe ik werk – met liefde,
helderheid en vertrouwen.

Dit e-book is geen eindpunt, maar een uitnodiging. Om te voelen. Om te
kiezen. En misschien ook om samen een volgende stap te zetten.

WisewomanJuliette.nl



Nawoord

Als je tot hier bent gekomen, weet je: dit boek ging nooit alleen over water.

Het ging over jouw lichaam. Over luisteren naar wat het nodig heeft. Over kiezen voor energie, herstel en balans op een natuurlijke manier.

Kangen Water is geen wondermiddel – het is een zachte kracht die dagelijks verschil maakt. Door te drinken wat echt bij je past, geef je je lijf de ruimte om te ademen, te bewegen, te herstellen.



Als WisewomanJuliette begeleid ik mensen die willen leven vanuit hun kracht. Met hypnose, energetisch werk, Akara Numerologie en bewustzijn in elke cel. En ja, ook met water. Omdat alles met elkaar verbonden is.

Je bent van harte welkom als je vragen hebt, iets wilt delen of je eerste stappen wilt zetten met Kangen Water.

Contactgegevens:

WisewomanJuliette

☎ 06 24392638

✉ wisewomanjuliette@outlook.com

🌐 www.wisewomanjuliette.nl

WisewomanJuliette.nl

Wie gingen je voor?

Je bent in goed gezelschap. Steeds meer topsporters, coaches en performers kiezen bewust voor levend water – omdat ze voelen wat het doet.

Van kampioenen als Tiger Woods, Maria Sharapova en Magic Johnson tot vechters als Joe 'Daddy' Stevenson, Chuck Norris en Jillian Michaels.

Van teams zoals het US Ski Team en de New York Yankees tot persoonlijke trainers en gezondheidscoaches zoals Charles A. Pechin en Wade Lightheart.

Ook in Nederland groeit de beweging, stap voor stap, glas voor glas.

Kangen Water is geen hype. Het is een keuze. Voor jezelf. Voor jouw vitaliteit.

