



Heerlijke Smoothies voor je 7 Chakras.



Curvy Queen's Mindset

Welkom lieve queen,

jij zet je eerste stappen naar een nieuw leven.

Door je chakras weer in evenwicht te brengen ga je echt merken dat je je beter gaat voelen, zowel lichamelijk, emotioneel en spiritueel.

In dit boekje vind je 7 geweldige smoothies die je al op weg gaan helpen.

Geniet ervan!

Ik kijk ernaar uit om van jou te horen.

Liefs,

Pascale - xx -

**Chakras are organizational centers for the
reception, assimilation, and transmission of
life-force energy.**

**They are the stepping stones between
heaven and earth.**

- Judith Anodea



1

I Am Grounded.

Geef je **wortelchakra** energie met deze kleurrijke smoothie vol vitaminen.

Frambozen, aardbei & bloedappelsienen smoothie

Vorbereiding: 5 minuten

Voor 2 personen

Ingrediënten

1 rode biet gepeld en in blokjes gesneden
3/4 kopje verse frambozen
1 kopje verse aardbeien
(bevroren frambozen en aardebeien zijn even goed)
sap van 2 bloedappelsienen
water

Werkwijze

Doe alle fruit in een blender
en mix alles fijn.

Geniet ervan!



Curvy Queen's Mindset



My spirit is grounded deep in the earth.

I am calm, strong, centered and peaceful.

I am able to let go of fear and trust
that I am eternally safe.

I am worthy of all things beautiful.

Curvy Queen's Mindset



2

I Am Unique and Joyful.

Deze verse, heerlijke en gezonde smoothie is perfect om je **Sacrale Chakra** weer in balans te brengen.

Papaya, mango & sinaasappel smoothie

Vorbereiding: 10 minuten

Voor 2 personen

Ingrediënten

1/2 rijpe papaya (bevroren papaya is ook goed als je geen verse kan krijgen)

1 mango

1 sinaasappel

1/2 kopje plantaardige melk
(welke jij wil)

1/2 kopje ijsblokjes

2 el esdoorn siroop (optioneel)



Werkwijze

Doe de gepelde en in blokjes gesneden papaya, mango en sinaasappel in de kom van de blender.

Voeg de plantaardige melk, de ijsblokjes en de esdoorn siroop of andere natuurlijke zoetmakers, als je die wil, bij het fruit.

Mix alles fijn en serveer koud.

Geniet ervan!



Without any fear, I feel all of the emotions that arise in me.

My body is sacred.

I am a creative and radiant soul.

I am passionate about my amazing life.

I feel energized everyday because

I am in perfect health.



Curvy Queen's Mindset

3

I Am Strong and Powerful.

Wakker het vuur in je **zonnevlecht chakra** weer aan met deze zonnige smoothie.

Papaya, ananas, sinaasappel & bananen smoothie

Vorbereiding: 5 minuten

Voor 2 personen

Ingrediënten

- 1/2 rijpe papaya (bevroren papaya is ook goed als je geen verse kan krijgen)
- 1 kopje ananas (mag ook bevroren zijn)
- 1 bevroren banaan
- 1 vers geperste sinaasappel
- snuifje kurkuma

Werkwijze

Doe alle fruit in de kom van de blender en mix alles fijn. Serveer koud.

Geniet ervan!



Curvy Queen's Mindset



I am courageous.

I am confident, I respect myself
at all times. I live my life with integrity.

I am at peace with myself and the world around me.

I live my life that is
rich with inspiration.

Curvy Queen's Mindset



De smoothie voor je **hartchakra** is gemaakt van wat Moeder Natuur met plezier voor jou gecreëerd heeft.

Appels, ananas, boerenkool & mango smoothie

Vorbereiding: 5 minuten

Voor 2 personen

Ingrediënten

2 geschilde Granny Smith appels
1 kopje boerenkool
(of een voorgesneden pakje)
1/2 kopje ananas (mag ook bevroren zijn)
1/2 kopje verse mango
(mag ook bevroren zijn)
water

Werkwijze

Doe alle fruit en groenten in de kom van de blender
en mix alles fijn.
Serveer koud.

Geniet ervan!



Curvy Queen's Mindset



My heart is centered and open,
I give my love away, to watch it expand and multiply.

I am compassionate.

I am forgiving, I speak love,

I live my heart's song.

Curvy Queen's Mindset



5

I Express Myself, My Song Rises.

Breng je Vishudda in evenwicht met deze diepblauwe
keelchakra smoothie.

Blauwe bessen, bananen & zwarte bessen smoothie

Vorbereiding: 5 minuten

Voor 2 personen

Ingrediënten

- 1 kopje blauwe bessen
- 2 bevroren bananen
- 1 1/2 tlp spirulina
- 1/2 kopje verse zwarte bessen
(mag ook bevroren zijn)
- 2 koppen plantaardige melk

(optionele) Toppings

- bijenpollen
- chia zaadjes


Werkwijze

Doe alle fruit en de plantaardige melk in de kom van de
blender
en mix alles fijn.
Serveer koud.

Geniet ervan!

Curvy Queen's Mindset





The blue throat chakra is all about self-expression and
finding your voice.

When this chakra is balanced, you feel empowered to
speak your truth and communicate with others.

You may be inspired to make noise: with your breath, in
song, or by expressing yourself through writing.

Curvy Queen's Mindset



6

I Am Spiritually Awake.

Geef je **derde oogchakra** wat het nodig heeft met deze
Ajna smoothie.

Blauwe bessen, bananen, zwarte bessen & ananas smoothie

Vorbereiding: 5 minuten

Voor 2 personen

Ingrediënten

- 1 1/2 bevroren bananen
- 1 kopje verse blauwe bessen
(mag ook bevroren zijn)
- 1/2 kopje verse zwarte bessen
- 1 kopje verse ananas
- 1 1/2 tlp spirulina
- 1 kopje water

Werkwijze

Doe alle fruit en het water in de kom van de blender
en
mix alles fijn.
Serveer koud.

Geniet ervan!

Curvy Queen's Mindset





My spiritual vision is clear.

I always follow and honour my intuition.

I see divine light in everybody.

I look at low energy situations from my higher self

before I choose how I react.

Curvy Queen's Mindset



7

I Am Enlightened.

Verlicht je Sahasrara met deze energierijke **kruinchakra** smoothie.

Bananen, rode kool, zwarte bessen & blauwe bessen smoothie

Vorbereiding: 5 minuten

Voor 2 personen

Ingrediënten

- 1 1/2 bevroren bananen
- 1 1/2 kopje rodekool
- 1/2 kopje verse blauwe bessen
(mag ook bevroren zijn)
- 1/2 kopje verse zwarte bessen
- 1 kopje plantaardige melk of water

Werkwijze

Doe alle fruit, groenten en de melk of het water in de kom van de blender en mix alles fijn.

Serveer koud.

Curvy Queen's Mindset





I am a being of light and love.

I am divinely guided and inspired.

I am at one with the Universe.

I live my life through my higher self.

Curvy Queen's Mindset

