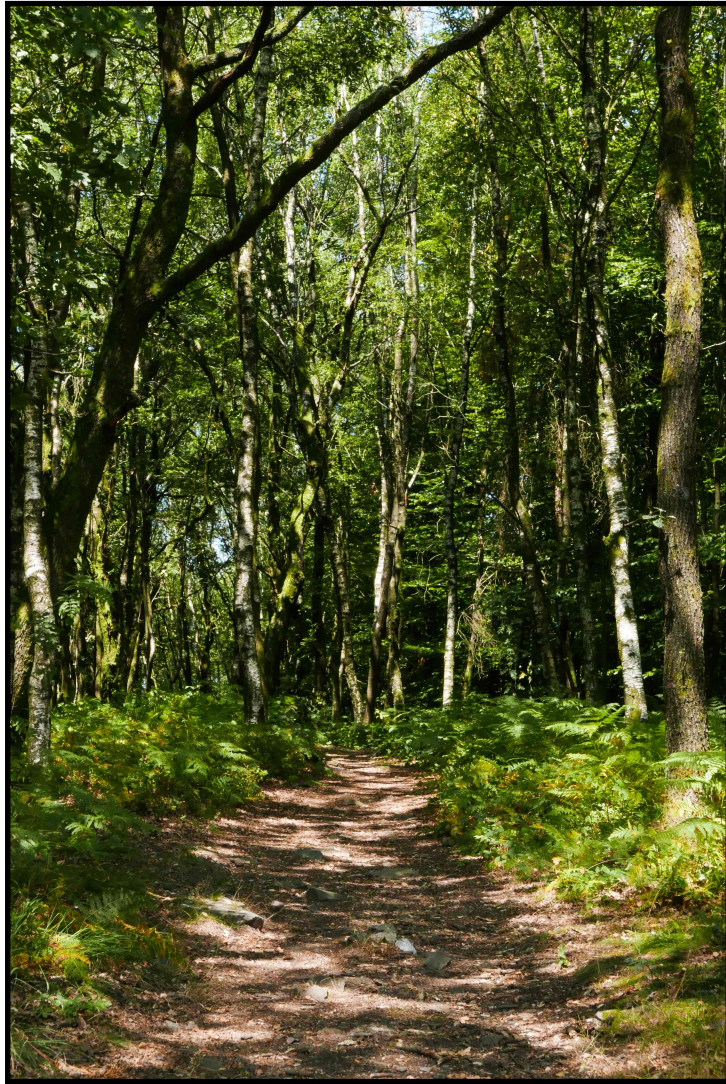


# *Barefoot schoenen*



*3 John 1:4 I have no greater joy than to hear  
that my children walk in truth.*

---

*Gezondheid en Gezin series  
King James Bible 1611 ministries Nederland*

# *Barefoot schoenen* *blote voeten schoenen*

*‘Eenmaal een barefoot schoen  
en je gaat nooit meer terug naar wat anders’*

Barefoot schoenen helpen het lichaam te ontspannen en verminderen rugklachten. De voeten zijn gemaakt om de tenen te kunnen spreiden en dit kan in normale schoenen niet. Normale schoenen zijn te smal voorin bij de tenen en de zool is veel te stug waardoor er op een onnatuurlijke manier wordt gelopen.

Koop een barefoot schoen waarin je bij je tenen de voorkant en zijkanten van de schoen niet voelt.

Zero drop is fijn en belangrijk bij een barefoot schoen. Dit betekent dat er geen hak zit in de schoen, bij bijna alle andere schoenen zit altijd een hak ingebouwd, ook al zie je die niet, zelfs bij sneakers en dit is slecht voor je rug en zorgt voor een onnatuurlijke wandel.

Een leren zool in de schoen zorgt voor een goed voet klimaat.

Teen sokken, met een hoog katoen gehalte, dit helpt om je tenen te spreiden in de schoen en daardoor gezond te lopen en helpt tegen zweetvoeten. (Hoog aanbevolen) Door teen-sokken dwing je jou tenen weer om te spreiden en terug te gaan naar de juiste houding.

[www.barefootandmore.nl](http://www.barefootandmore.nl) is een fijne winkel met veel keuze.  
(koop alleen de merken welke extra breed zijn bij de tenen)

Bare foot schoenen van het merk Be Lenka zijn een kwalitatieve optie, heel fijn en heel breed voorin de schoen. (De Be Lenka Trailwalker is echt een top wandelschoen)

Ook fijn in de winter zijn de Oma King inlegzooltjes van natuurlatex en schapen vacht.

Be Lenka is denk ik het breedste merk schoen en daarom ook het fijnst.

Wij hebben onze barefoot schoenen 2 tot 3 a 4 maten groter gekocht dan wat wij vroeger hadden. Ik liep eerst op 43 en nu met barefoot schoenen koop ik rustig maat 46 of 47.

Online bestellen word afgeraden, je kan ze beter gaan passen omdat het heel erg varieert per merk.

Ook de Vibram FiveFingers schoenen zijn een ervaring om op te wandelen. En de wandel schoen van het merk Freet, deze moet je wel een aantal maten groter kopen voordat deze ruim genoeg zijn bij de tenen voorin.

Verder zijn veel merken fijn, zolang het maar een extra brede voorkant heeft, er zijn ook merken die te smal zijn voorin en die zou ik niet kopen.

Je voeten groeien nog een beetje door naarmate je ouder word, en als je op bare foot schoenen gaat lopen groeien je voeten ook een maat in de lengte en breedte.

Voor kinderen hebben bij op dit moment schoentjes van Tikki Shoes, en Be Lenka.

## **Bijbelverzen over wandelen:**

Psalm 12:8 The wicked walk on every side, when the vilest men are exalted.

Psalm 23:4 Yea, though I walk through the valley of the shadow of death, I will fear no evil: for thou art with me; thy rod and thy staff they comfort me.

Psalm 56:13 For thou hast delivered my soul from death: wilt not thou deliver my feet from falling, that I may walk before God in the light of the living?

Psalm 86:11 Teach me thy way, O LORD; I will walk in thy truth: unite my heart to fear thy name.

Psalm 89:15 Blessed is the people that know the joyful sound: they shall walk, O LORD, in the light of thy countenance.

Psalm 101:2 I will behave myself wisely in a perfect way. O when wilt thou come unto me? I will walk within my house with a perfect heart.

Psalm 116:9 I will walk before the LORD in the land of the living.

Psalm 119:1 ALEPH. Blessed are the undefiled in the way, who walk in the law of the LORD.

Proverbs 2:20 That thou mayest walk in the way of good men, and keep the paths of the righteous.

John 8:12 Then spake Jesus again unto them, saying, I am the light of the world: he that followeth me shall not walk in darkness, but shall have the light of life.

John 11:9 Jesus answered, Are there not twelve hours in the day? If any man walk in the day, he stumbleth not, because he seeth the light of this world.

John 11:10 But if a man walk in the night, he stumbleth, because there is no light in him.

Galatians 5:16 This I say then, Walk in the Spirit, and ye shall not fulfil the lust of the flesh.

Galatians 5:25 If we live in the Spirit, let us also walk in the Spirit.

2 Corinthians 5:7 (For we walk by faith, not by sight:)

Ephesians 5:2 And walk in love, as Christ also hath loved us, and hath given himself for us an offering and a sacrifice to God for a sweetsmelling savour.

Ephesians 5:8 For ye were sometimes darkness, but now are ye light in the Lord: walk as children of light:

Ephesians 5:15 See then that ye walk circumspectly, not as fools, but as wise,

Ephesians 4:17 This I say therefore, and testify in the Lord, that ye henceforth walk not as other Gentiles walk, in the vanity of their mind,

1 Thessalonians 2:12 That ye would walk worthy of God, who hath called you unto his kingdom and glory.

1 Thessalonians 4:1 Furthermore then we beseech you, brethren, and exhort you by the Lord Jesus, that as ye have received of us how ye ought to walk and to please God, so ye would abound more and more.

1 Thessalonians 4:12 That ye may walk honestly toward them that are without, and that ye may have lack of nothing.

2 Thessalonians 3:11 For we hear that there are some which walk among you disorderly, working not at all, but are busybodies.

1 John 1:7 But if we walk in the light, as he is in the light, we have fellowship one with another, and the blood of Jesus Christ his Son cleanseth us from all sin.

2 John 1:4 I rejoiced greatly that I found of thy children walking in truth, as we have received a commandment from the Father.

2 Jonn 1:5 And now I beseech thee, lady, not as though I wrote a new commandment unto thee, but that which we had from the beginning, that we love one another.

2 John 1:6 And this is love, that we walk after his commandments. This is the commandment, That, as ye have heard from the beginning, ye should walk in it.

*1 John 2:6*

*He that saith he abideth in him  
ought himself also so to walk, even as he walked.*

---

*Veel plezier met de voordelen van  
de blote voeten schoen*

*Gezondheid en Gezin series  
King James Bible 1611 ministries Nederland  
[www.kingjamesbible1611.nl](http://www.kingjamesbible1611.nl)*