



# In één dag Je VITALITEIT Optimaliseren en/of in 10 weken je gezondheid in eigen hand

**Waarom deze 1-daagse workshop:  
In één dag Je VITALITEIT Optimaliseren?  
En de cursus:  
In 10 weken je gezondheid in eigen hand?**

Veel mensen hebben heden ten dage last van verschillende gezondheidsklachten. Waarschijnlijk heb je zelf ook wel eens last van vermoeidheid, chagrijnigheid, niet lekker in je vel zitten etc. Je bent niet echt ziek, maar je bent ook niet fit. Hierdoor wordt je toch enigszins belemmerd in je dagelijkse doen. En dat is jammer, want ik ben van mening dat je zelf veel kunt doen om die gezondheidsklachten weer de wereld uit te helpen.

**Het OERsterk principe (mijn voormalige BOS-principe):**

- *Ontspanning,*
- *Eten en*
- *(Regelmatig) Bewegen*

zijn de sleutelwoorden om je gezondheid weer in eigen hand te kunnen nemen.



Voeding, in al haar vormen, heeft een aantal specifieke effecten (o.a. op de energiestofwisseling). Balans in bewegen en ontspanning hebben totaal andere effecten. Samen vormen ze één van de meest potente combinaties voor het behandelen van veel voorkomende aandoeningen.



Om te begrijpen wat voeding met je lichaam doet, ten gunste of ten kwade is het noodzakelijk om iets te begrijpen van ons spijsverteringskanaal, het kanaal van Mond tot Kont.

- Welke organen zijn hier allemaal bij betrokken?
- Wat voor invloed hebben stoornissen aan viscerale organen (buikorganen) op de spijsvertering en daarmee ons energieniveau?
- Wat heeft de soort voeding voor invloed op ons spijsverteringskanaal?
- Wat heeft stress voor invloed of onze voeding op de juiste manier wordt opgenomen en dus voor energie kan zorgen?

Stress is veel meer dan psychologische belasting; het is ook de belasting door foutieve voeding, verkeerde gedachten, te weinig bewegen, te lang zitten, te eenzijdig eten, milieufactoren en vele andere belasting-factoren.

Met andere woorden, het heeft te maken met epi-genetica. Het heeft te maken met de omgevingsfactoren waardoor 'gezonde mensen' ziek worden. We leven in een wereld van overvloed,



terwijl onze fysiologie is gebouwd op schaarste. Onze voorouders moesten veel bewegen om te kunnen overleven, om voedsel te kunnen zoeken, te vissen, jagen en verzamelen. Nu is er geen noodzaak tot bewegen waardoor er een enorme bewegingsarmoede is ontstaan. En om voldoende te bewegen is er enorm veel discipline nodig.

De basis voor je gezondheid en vitaliteit ligt echter in de darmen. Daarom gaan we met deze 1-daagse workshop en/of 10 weken durende cursus, kijken waar er problemen in de darmen ontstaan en hoe we dit weer kunnen oplossen of voorkomen. De darmen beginnen in de mond en eindigen in de endeldarm. Vandaar dat we gaan kijken van 'mond tot kont'.

De basis voor een gezond voedingspatroon is voor iedereen gelijk. Dit 'gezonde' voedingspatroon, met bijbehorende leefstijl, zal aan de hand van ons spijsverteringsstelsel worden uitgelegd.

**Waar de workshop vooral theoretisch is, is de cursus vooral gericht op de praktijk, op het DOEN.**

Ook in de workshop krijg je voldoende handvatten om je gezondheid weer een boost te geven.

Wanneer je na het volgen van de workshop hier ook praktisch mee aan de slag wil, kan je kiezen met de cursus mee te doen OF doorgaan met persoonlijke consulten.

De 10 weken cursus is zeker niet alleen theoretisch. We gaan verschillende testen doen om te zien op welk niveau in het spijsverteringskanaal er bij jou eventueel problemen zijn. En nog belangrijker! Hoe je dat dan kan gaan oplossen.

Voor elk niveau van mond tot kont zijn er hele simpele testen uit te voeren waar je helemaal geen bloedtesten voor nodig hebt.

Er zijn uiteraard ook voedingsadviezen die voor bepaalde specifieke gezondheidsklachten gegeven kunnen worden. Deze zullen echter niet in deze workshop of de cursus aan bod komen. Hiervoor kunt u wel een apart consult afspreken.

Heb je last van één of meerdere van de hieronder genoemde klachten of wil je er voor zorgen dat je immuunsysteem sterk blijft of wordt (bv om een volgende virus de baas te kunnen), dan is deze 1-daagse workshop of 10 weken durende cursus iets voor jou!

Vermoeidheidsklachten, slecht herstel na sporten, spierpijn, ontstekingen (vooral LGI: Low Grade Inflammation), darmproblemen, obstipatie, weinig energie, futloosheid, overgewicht, huidaan-  
doeningen, acne, psoriasis, etc

In deze workshop en cursus neem ik je mee op een reis door de evolutie heen (heel basic) om je te laten begrijpen hoe het lichaam zich heeft aangepast aan de omstandigheden en waarom het nu mis gaat met onze gezondheid. Ik ben er van overtuigd dat wanneer je zelf weer verantwoordelijkheid neemt over je gezondheid je heel veel kunt bereiken.

**Ben je er ook aan toe om je Vitaliteit, Geluk en Gezondheid een boost te geven?**

**Ben je bereid om zelf stappen hierin te gaan ondernemen?**



Meld je dan aan via het inschrijfformulier  
Of ga naar [www.unique-fitnesscentrum.nl](http://www.unique-fitnesscentrum.nl) voor meer info  
Of bel: 06-29088180

Gezonde groet,  
Iñez Plaatman