

In 6 weken ONLINE of LIFE

'In 10 stappen je gezondheid in eigen hand'

Door Iñez Plaatsman

Orthomoleculair therapeut, Fysiotherapeut, klinisch Psychoneuroimmunoloog (io),
Docent Lichamelijke Opvoeding (ALO A'dam), Regenesi Healer

Waarom deze cursus In 10 stappen je gezondheid in eigen hand

Veel mensen hebben heden ten dage last van verschillende gezondheidsklachten. We zijn niet echt ziek, maar we zijn ook niet fit. Hierdoor worden we toch belemmerd in ons dagelijks doen. En dat is jammer, want ik ben van mening dat we zelf veel kunnen doen om die gezondheidsklachten weer de wereld uit te helpen. **Beweging, Ontspanning en (Specifieke) voeding** zijn hierin sleutelwoorden. Deze pijlers heb ik verwerkt in mijn **BOS-methode** naar een vitaler en gezonder lijf en leven. Elk van deze pijlers heeft een aantal specifieke effecten op het fysieke lichaam, op gedachten en op emoties. 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, slaapkwaliteit, stemmingswisselingen etc?
- 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 mens is van nature lui. Ja, jij en ik ook. Waarom moeilijk doen als het makkelijk kan. We zeggen dan; 'gemak dient de mens'. Helaas betalen we wel een dure rekening door steeds meer gemak in onze levens in te bouwen.

De basis voor je gezondheid en vitaliteit ligt echter in de darmen. Daarom gaan we met deze cursus ook 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 zal aan de hand van ons spijsverteringsstelsel worden uitgelegd.

Alle informatie wordt onderbouwd met veel praktische testen waardoor je direct een indicatie hebt waar het goed gaat en wat om verbetering, aanpassing in leefpatroon vraagt.

Wat leer je in deze cursus?

Na deze cursus ben je in staat om te bepalen of je: (en dit is specifiek voor JOU, want elk mens is uniek):

- De juiste verhoudingen eet in je voedingspatroon qua macronutriënten: koolhydraten, vetten en eiwitten.
- Alle micronutriënten in voldoende mate consumeert.
- Huidige gezondheidsproblemen starten vanuit de mond of hier mee te maken hebben. En wat je er zelf aan kunt doen om dit op te lossen,
- Huidige gezondheidsproblemen starten vanuit de maag of hier mee te maken hebben. En wat je er zelf aan kunt doen om dit op te lossen.
- Huidige gezondheidsproblemen starten vanuit de alvleesklier (pancreas) (bv door stress) of hier mee te maken hebben. En wat je er zelf aan kunt doen om dit op te lossen.
- Last hebt van LGI (Low Grade Inflammation) en wat je er zelf aan kunt doen om dit op te lossen,
- Last hebt van verzuring van je lichaam (wat zich kan uiten in pijnklachten, gewrichtsklachten etc) en wat je er zelf aan kunt doen om dit op te lossen.

Hierdoor kan je vele van de hieronder vermelde klachten een halt toe roepen.

- Vermoeidheidsklachten
- Slecht herstel na sporten
- Spierpijn
- Ontstekingen (vooral LGI: Low Grade Inflammation)
- Darmproblemen
- Obstipatie
- Weinig energie
- Futloosheid
- Overgewicht
- Huidaandoeningen
- Acne
- Psoriasis
- Etc

Heb je ook last van één of meerdere van bovengenoemde klachten. Dan is deze cursus zeker een aanrader.

In deze 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?



Wil jij ook meer energie, rust in je hoofd, beter slapen, minder last van obstipatie, meer vitaliteit, meer creativiteit?

Maar je weet niet hoe je dat kunt doen?

Schrijf je dan nu in voor de workshop

Hoe meer mensen hun gezondheid in eigen hand durven te nemen, des te betaalbaarder en sociaal blijft/wordt de zorg, voor jezelf, je kinderen, je kleinkinderen en diens kinderen.

De zorg betaalbaar en sociaal houden is mijn missie.
Doe je mee?

Je hebt een keuze in;

ONLINE cursus (max. 1 ½ uur)

€ 50,- p.p.

LIFE cursus (max. 1 ¾ uur)

€ 60,- p.p.

Inclusief:

- digitaal boek 'In 10 stappen je gezondheid in eigen hand'
- werkboek
- extra naslagwerk

Interesse?

Stuur een mail of app een berichtje naar mij. Zie gegevens hieronder.



Gezonde groet,

Inez Plaatsman

06-29088180

inez@unique-fitnesscentrum.nl

