

In één dag Je VITALITEIT Optimaliseren

Door Iñez Plaatsman

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

Waarom deze 1-daagse workshop: In één dag Je VITALITEIT Optimaliseren?

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.

Ik heb daarom ook het boek geschreven: In 10 stappen je gezondheid in eigen hand.

<https://uniquetherapie.activehosted.com/f/13>

Het BOS-principe:

- **Bewegen,**
- **Ontspanning en**
- **(Specifieke) Voeding**

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 workshop 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.

Zowel theorie als praktijk in deze workshop.

Deze workshop 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 elke 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 aan bod komen. Hiervoor kunt u wel een apart consult afspreken.

Wat leer je in deze workshop?

Na deze workshop: 'In één dag Je VITALITEIT Optimaliseren' 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, (dit gaan we berekenen)
- 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 workshop zeker een aanrader. In deze workshop 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?

Dan is deze workshop iets voor jou!

Klik hier om te bestellen: <https://uniquetherapie.activehosted.com/f/17>

Aanbieding voor de maand januari en februari 2020
Wanneer je je nu aanmeld voor één van deze workshops,
Dan krijg je mijn boek
'In 10 stappen je gezondheid in eigen hand'
Geheel GRATIS



WORKSHOP
IN ÉÉN DAG JE VITALITEIT OPTIMALISEREN
geef je snel op en ontvang **GRATIS** mijn boek:
'In 10 stappen je gezondheid in eigen hand'

Locatie:

Fitnesscentrum Unique
Anemoonstraat 5
1541AS Koog aan de Zaan
Tel: 075-6315184
Mobiel Iñez: 06-29088180

Tijdstip:

Zaterdag 18 januari 2020	9.00 – 17.00 uur	inloop 8.30 uur
Zondag 2 februari 2020	9.00 – 17.00 uur	inloop 8.30 uur
Dinsdag 25 februari 2020	12.00 – 20.00 uur	inloop 11.30 uur

Kosten:

€ 95,- p.p. (inclusief BTW 21%)
Inclusief gezonde maaltijd. (heb je speciale wensen, dan kan je me hierover mailen)
Inclusief de hele dag Koffie en thee
INCLUSIEF GRATIS BOEK: 'In 10 stappen je gezondheid in eigen hand'

Meld je daarom snel aan om je plaatsje voor deze workshop te reserveren.
Klik op de link hieronder om te bestellen.

<https://uniquetherapie.activehosted.com/f/17>



Gezonde groet,

Iñez Plaatsman