

UNIQUE NIEUWSBRIEF 2^E MEI 2019

ROOSTERWIJZIGINGEN

Donderdag 30 mei
Zondag 9 juni
Maandag 10 juni
Dinsdag 18 juni

Hemelvaartsdag
1^e Pinksterdag
2^e Pinksterdag
's avonds **GEEN RELAXERCISE**

gehele dag gesloten
gehele dag gesloten
gehele dag gesloten



Piet en Inez nemen het er weer van met de Pinksterdagen en zijn van zaterdag 8 juni t/m dinsdag 11 juni (tot 17.00 uur) afwezig.

Wij gaan heerlijk genieten van onze 'nieuwe' camper en hopelijk weer veel vitamine D opdoen in het lentezonnetje.

Wij wensen u allen hele fijne Pinksterdagen

AGENDA

Zaterdag 25 mei



maandelijkse BEMER informatiebijeenkomst

Start 11.15 uur

Inloop vanaf 11.00 uur met GRATIS kopje koffie of thee

Zondag 26 mei

Dagcursus GEZONDHEID van MOND tot KONT

Ma 12-8 t/m vr 16-8

zomercursus Intermittent Living

Ma 19-8 t/m vr 23-8

zomercursus Intermittent Living

Voor enkele mensen is de 100 dagen Intermittent Living Challenge iets te veel van het goede. Het lijkt zo lang. Daarom bieden we nu zowel de dagcursus Gezondheid van Mond tot Kont als de Zomercursus Intermittent Living aan.

De dagcursus van 26 mei is puur informatief, terwijl de zomercursus een actieve cursus is. Je gaat de verschillende tools van het Intermittent Living in die week in praktijk brengen. Elke dag weer nieuwe opdrachten. Het is een vrij intensieve, maar vooral ook leuke cursus om je gezondheid een boost te geven.

Hieronder vindt u meer informatie over deze leuke cursussen.

Dagcursus Gezondheid van Mond tot Kont

Door Inez Plaatsman

Orthomoleculair voedingsdeskundige

Waarom deze 1-daagse cursus gezondheid van mond tot kont?

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. Voeding en bewegen zijn hierin sleutelwoorden. Voeding in al haar vormen heeft een aantal specifieke effecten (o.a. op de energiestofwisseling). Bewegen heeft 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 ons 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, milieufactoren en vele andere belasting-factoren



De basis voor een gezond voedingspatroon is voor iedereen gelijk. Dit voedingspatroon zal aan de hand van ons spijsverteringskanaal worden uitgelegd. Daarnaast zijn er voedingsadviezen die voor bepaalde specifieke gezondheidsklachten gegeven kunnen worden. Deze zullen echter niet in deze cursus aan bod komen. Hiervoor kunt u wel een apart consult afspreken.

Na deze dag bent u in staat om verschillende van de in deze cursus naar voren komende adviezen toe te passen die voor uw gezondheid van belang kunnen zijn.

Heeft u last van:

- Vermoeidheidsklachten?
- Slecht herstel na sporten?
- Spierpijn?
- Ontstekingen?
- Darmproblemen? Obstipatie?
- Weinig energie? Futloosheid?
- Overgewicht?
- Huidaandoeningen? Acne? Psoriasis?
- Etc

Dan is deze cursus misschien iets voor u.

In deze cursus neem ik u 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 we weer zelf verantwoordelijkheid nemen over onze gezondheid we heel veel kunnen bereiken.



Deelnameformulier Cursus Gezondheid van Mond tot Kont

Ik doe graag mee aan de Cursus Gezondheid van Mond tot Kont op:

Aankruisen welke dag u wilt volgen

- zondag 26 mei van 9.30 – 17.00 uur
- Ik wil tevens gebruik maken van de “OER” lunch op zaterdag à € 12,50
- Ik maak het cursusbedrag á € 62,50 (€ 75,- inclusief lunch) over op NL42RABO0374160600 tnv Fitnesscentrum Unique met de vermelding Cursus Gezondheid van Mond tot Kont
- Ik betaal contant aan de balie bij Fitnesscentrum Unique

Naam :

Adres :

Postcode :

Plaats :

e-mailadres :

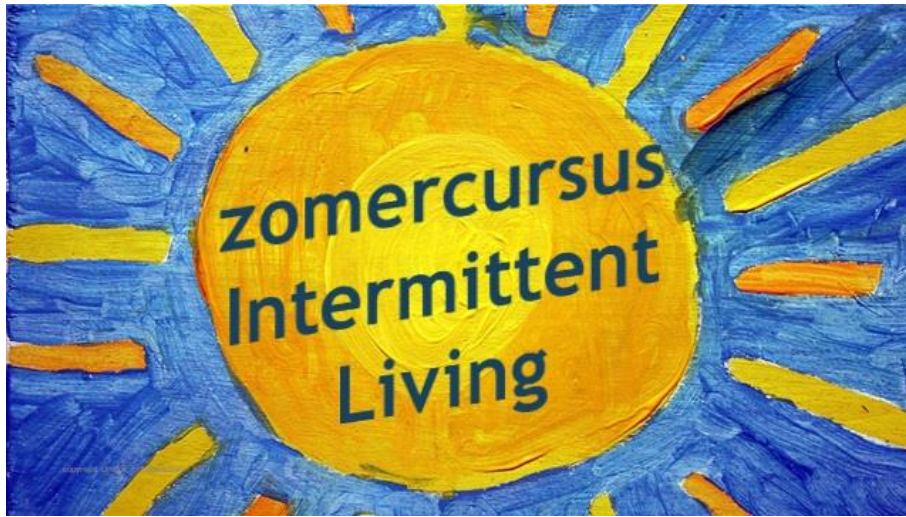
Geboortedatum :

Handtekening :

.....

Knip deze strook af wanneer u het bedrag wilt overmaken om rekeningnummer bij de hand te hebben

Ik maak het cursusbedrag á € 62,50 (met lunch € 75,-) over op NL42RABO0374160600 tnv Fitnesscentrum Unique met de vermelding Cursus Gezondheid van Mond tot Kont.



Gun jezelf een gezondheidsboost

Het is de laatste decennia een kunst om gezond oud te worden. We worden wel steeds ouder, maar het is tegenwoordig een uitzondering wanneer je de 50 passeert zonder enige vorm van medicatie en/of medische hulp. Veel mensen klagen over vermoeidheidsklachten, weinig energie, slecht herstel na belasting (zoals sporten), darmproblemen, overgewicht of één of andere chronische ziekte.

Veelal gaan we naar de huisarts of specialist om advies om van onze klachten af te komen. Helaas is dat veelal alleen symptoombestrijding.

Kunnen we zelf iets doen aan de bovenstaande gezondheidsproblemen?

Ik zeg volmondig JA!

Door deel te nemen aan deze week wordt je weer de leider van je gezondheid en geluk. Je krijgt voldoende handvatten in deze week om het daarna thuis ook vol te kunnen houden. In ieder geval weer een start te maken naar een gezonder en gelukkiger leven. Om weer leider te worden van je lijf en leven moet je wel die eerste stap maken. En dat begint met jezelf een weekje **Intermittent Living** te gunnen. Want Intermittent Living is de oplossing voor vele chronische problemen.

Moet je dan ziek zijn om aan deze cursus deel te kunnen nemen?

Nee. Deze cursus is voor iedereen die zijn gezondheid een boost wil geven.

Het is vooral een actieve cursus. We gaan niet alleen theoretisch uitleggen wat je zou moeten eten, hoe en wanneer je zou moeten bewegen etc. maar we gaan het DOEN! Door te doen ervaar je direct wat het met je lichaam en geest doet. Hierdoor wordt de kans ook veel groter dat je het daarna zal blijven doen.

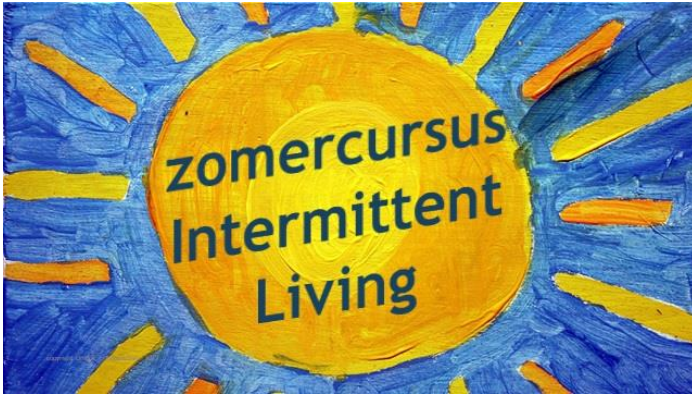
Want ik weet zeker dat het je veel goeds zal brengen.

Daarnaast krijgt u een mooie map met alle informatie als naslagwerk.

Ik hoop u op deze **Zomercursus Intermittent Living** of één van de andere Intermittent Living cursussen te mogen begroeten

Inez Plaatsman

Toegewijd aan uw gezondheid



Deelnameformulier Zomercursus Intermittent Living

Ik doe graag mee aan de Zomercursus Intermittent Living:

- Week 33 Maandag 12-8 t/m vrijdag 16-8 17.30 – 21.30 uur
- Week 34 Maandag 19-8 t/m vrijdag 23-8 17.30 – 21.30 uur

Aankruisen wat van toepassing is:

Ik maak het cursusbedrag á € 75,- over op NL42RABO0374160600 tnv Fitnesscentrum Unique met de vermelding Zomercursus Intermittent Living

Ik ben lid van Fitnesscentrum Unique en maak € 65,- over op NL42RABO0374160600 tnv Fitnesscentrum Unique met de vermelding Zomercursus Intermittent Living LID

Ik betaal contant aan de balie bij Fitnesscentrum Unique

Naam :
Adres :
Postcode :
Plaats:
Tel / Mobiel:
e-mailadres :
Geboortedatum :

Handtekening :

.....

Knip deze strook af wanneer u het bedrag wilt overmaken om rekeningnummer bij de hand te hebben Ik maak het cursusbedrag over op NL42RABO0374160600 tnv Fitnesscentrum Unique met de vermelding Zomercursus Intermittent Living (LID)