

ONLINE cursus

'In 10 stappen je gezondheid in eigen hand'

Door Iñez Plaatsman, auteur van het gelijknamige boek

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

Zelf aan de slag om in 6 WEKEN alle tools toe te passen van het 10 stappenplan.

Het is belangrijk dat je de stappen ook daadwerkelijk gaat doen. Mijn ervaring is dat veel mensen het moeilijk vinden om hiermee zelf echt aan de slag te gaan. Daarom begeleid ik je graag in deze 6 weken door de stappen heen.

Je krijgt veel informatie, die je achteraf in pdf vorm toegestuurd krijgt. Zo krijg je stap voor stap het gehele boek in handen, met de daarbij behorende tools en opdrachten.

Waarom deze cursus?

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 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.

Wat leer je in deze cursus?

Na deze workshop: 'In 10 stappen je gezondheid in eigen hand' 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 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?



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?

***Kosten ONLINE cursus in 6 weken
in 10 stappen je gezondheid in eigen hand:***

€ 40,- p.p. (inclusief BTW 21%)

2 mogelijkheden om de cursus te volgen;

Dinsdagavond 19.30 uur (max 1 ½ uur)

11-10 t/m 15-11

Maandagochtend 9.00 uur (max 1 ½ uur)

17-10 t/m 21-11

Meld je daarom snel aan om je plaatsje voor deze cursus te reserveren.

Mail of app me hierover.

Na aanmelding krijg je begin oktober de zoomlink om de lessen te kunnen volgen.



Gezonde groet,

Inez Plaatman

06-29088180

inez@unique-fitnesscentrum.nl