

NIEUW! Vitaliteitstraining: word fit en gezond!

1 okt. MODULE 1. Ziekte, gezondheid en het belang van voeding (docent: Marjon Willems)

- kennismaking – toelichting op het programma
- hoe ontstaat ziekte?
- de pijlers voor een gezonde leefstijl, hoe blijf je gezond en fit?

15 okt. MODULE 2. Algemene voedingsleer: koolhydraten, eiwitten, vetten (docent: Marjon Willems)

- de functies van deze nutriënten
- invloeden van koolhydraten op de bloedsuikerspiegel
- hoe zit het met vetten?
- goede combinaties maken/spijvertering
- je voedingsdagboek onder de loep!

5 nov. MODULE 3. PRAKTIJKLES Supermarkt safari (docent: Marjon Willems)

- opbouw van de supermarkt
- etiketten lezen
- toegevoegde suikers, waar moet je op letten
- producten vervangen in je voedingsdagboek

19 nov. MODULE 4. Wat voor jou goed is, hoeft voor mij niet goed te zijn? (docent: Josephine Broeders/Aude Sapere)

- Ayurveda: een eeuwenoude leefwijze
- inzicht in jouw constitutie: Vata, Pitta en Kapha
- actieplan: hoe versterk jij jouw verteringsvuur?

3 dec. MODULE 5. Microbioom, ons immuunsysteem huist in de darmen? (docent: Marjon Willems)

- het belang van vezels
- darmproblemen, PDS
- intoleranties herkennen
- hoe herstel je de darmen?

17 dec. MODULE 6. PRAKTIJKLES: bodyscan meten = weten (docent Marjon & Serge)

- persoonlijke metingen met de bodyscan (spiermassa, vocht%, botmassa, metabole leeftijd, viscerale vet e.a.)

- Wim Hofmethode en koude training: uitleg hoe de training werkt

7 jan. MODULE 7. PRAKTIJKLES: Ijsbad en aansluitend yoga-meditatieles (docenten: Ella van der Aa & Serge)

- We gaan de les van 17 dec. praktisch uitvoeren met een ijsbad!
- Aansluitend een meditatie-yogales van Ella

21 jan. MODULE 8. Invloed van hormonen (docent: Anja Witjes, trainer hormoonfactor)

- hoe werkt het hormoonsysteem?
- hormonale disbalans herstellen
- actieplan voor jezelf maken

4 feb. MODULE 9. PRAKTIJKLES natuurvoeding/proeverij (docent Marion Pluimes/Groene Kookacademie)

- waarom vegetarisch
- hoe pas ik dat in mijn voedingspatroon?
- proeverijen

25 feb. MODULE 10. Vitaliteit vergroten – superfoods (docent Marjon Willems)

- intermitteren vasten/detox/voorjaarsreiniging
- de groei en vitaliteit van planten
- zin/onzin van superfoods
- smoothies maken en proeven
- vitamines, mineralen, supplementen

11 mrt. MODULE 11. Afsluiting training

- evaluatie
- gezonde lentehapjes maken

PRAKTISCH:

**Prijs voor de training € 792,00 incl. btw
op donderdagochtenden van 9.30-12.30 uur incl. syllabus, ondersteunend
lesmateriaal, koffie, thee**

Inschrijving vindt plaats op volgorde van aanmelding. Maak hiervoor het inschrijfgeld van € 100,00 over. Het resterende bedrag à € 692,00 ontvangen we graag uiterlijk 2 weken vóór aanvang van de eerste les.

NL62 RABO 0156 0525 39 tnv Natuur op je Bord.

Annulering: Het inschrijfgeld is niet restitueerbaar na 1 oktober 2020 ivm de planning/gastdocenten. Wel is het mogelijk bij overmacht in een andere vitaliteitstraining in te stromen. Deze staan op dit moment nog niet gepland. Mocht binnen een jaar na annulering geen training worden georganiseerd dan ontvang je het cursusbedrag retour. Minimaal aantal deelnemers 6.

Inschrijven? Stuur een berichtje naar info@natuuropjebord.nl of info@ellavanderaa.nl en je krijgt het inschrijfformulier per mail toegestuurd.

Cursusgeld € 792,00

Betaling in 3 termijnen:

Cursusgeld € 264,00

termijn 1: voor aanvang van de opleiding

termijn 2: na 2 maanden

termijn 3: na 4 maanden

