

Cursus RefleX Natuurlijk (w)eten.



De opzet van RefleX Natuurlijk (W)eten:

- * Stabiliseren van de bloedsuikerspiegel
- * Stabiliseren van de hormoonspiegel
- * We werken met een voedings- keuze lijst
- * Er worden géén voedingsgroepen uitgesloten
- * We leren dat gezond eten is lekker en lekker eten is gezond
- * Je leert hoe je vet verbrand
- * Je leert bewustwording van je eigen stress en spanning
- * Je leert over bewustzijn en spiritualiteit
- * Je leert ademhaling- en ontspanningsoefeningen
- * Je leert welke belemmerende overtuiging je hebt
- * Lekkere en gezonde recepten

Voor wie:

- Als je je bewustzijn wilt vergroten wat gezonde voeding en leefstijl voor jouw kan doen
- Als je wilt afvallen en hebt gemerkt dat diëten niet werkt
- Als je je gezondheid en je kennis wilt vergroten.
- Zelf met kennis je eigen verantwoordelijkheid kunnen nemen
- Als je moeite hebt met je gezonde gewicht te behouden.
- Volwassenen, in principe iedere volwassen leeftijdscategorie, de meeste ervaring is opgedaan bij vrouwen tussen de 30 en 60 jaar.
- Als je geïnteresseerd bent in gezondheid, voeding.
- Als je praktisch gerichte kennis wilt krijgen met veel handvaten voor het dagelijkse leven.
-

De volgende onderwerpen zijn verwerkt in de cursus

- * Uitleg en werkwijze programma.
- * TCM : Traditionele Chinese geneeskunde en overgewicht.
- * Vrouwen en overgewicht.
- * Hoe hormonen invloed hebben op overgewicht.
- * Waarom je altijd trek / honger hebt.
- * Afvallen en slapen
- * Suiker, de zoete verleider.
- * De invloed van zuurbase evenwicht
- * Een gezonde bloedsuikerspiegel
- * Darmen en spijsvertering.
- * Bewegen
- * Etiketten lezen.
- * Vitamines, mineralen, vetten.
- * Feiten en fabels
- * Recepten
- * Feestjes, verjaardagen, vakanties.
- * Druk - druk - te druk
- * Hoofd en maaghonger.
- * Lichamelijke ongemakken van overgewicht.

Cursus RefleX Natuurlijk (w)eten.



- * Als het afvallen stopt.
- * Op gewicht blijven.
- * Het jojo effect
- * Gastdocent: lekker en verantwoord koken en proeven met pure producten en lekkere recepten.

Praktische zaken op een rij:

Cursus datums 2017:

Cursus 1:

11, 18 en 25 januari.

1, 8, 15 en 22 februari 1 en 8 maart

Cursus 2:

4, 11, 19, 25 april

2, 9, 16 en 23 mei en 7-juni.

Heb jezelf een groep van minimaal 6 personen kunnen we gezamenlijk datums en tijd vast stellen en een cursus inplannen.

Aantal bijeenkomsten: 9 avonden.
Locatie: Zwolle.
Tijden: 19.00 – 20.30 uur.

Kosten: € 237,50.
Vergoeding (vaak gedeeltelijk) mogelijk door je zorgverzekering.
Hiervoor krijg je:

De cursusbijeenkomsten;
Het (nieuwe) boek RefleX Natuurlijk (w)eten;
Strippen voor het meten van je ph waarde;

Docent / trainer: Celien van Dalen en 1 gastdocenten koken en proefavond.
Aanmelding: per mail; info@reflex-zwolle.nl