

# 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. Praktische en gewone voedingsmiddelen, allen verkrijgbaar in reguliere supermarkten.
- \* Het programma is opgezet in 2 fases. Elk met een eigen keuzelijst en elk met 5 weken aan weekmenu's.
- \* Fase 1; gezond(er) worden en afvallen
- \* Fase 2; stabiliseren naar je eigen persoonlijke situatie
- \* 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 en hoe je deze kunt veranderen
- \* Veel lekkere en gezonde recepten

## **Voor wie:**

- Als je je bewustzijn wilt vergroten wat gezonde voeding en leefstijl voor jou kan doen
- Als je wilt afvallen en hebt gemerkt dat diëten niet werkt
- Als je je gezondheid en je kennis wilt vergroten.
- Als je af wilt van veel (vage) klachten.
- Zelf met kennis je eigen verantwoordelijkheid kunnen nemen
- Als je moeite hebt met je gezonde gewicht te behouden.
- 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 gehele programma fase 1 en fase 2;
- \* Wens – droom – doelenkaart;
- \* Waarom glutenarm – koolhydraatbewust en lactosearm;
- \* Gluten en je darmen;
- \* Bewegen;
- \* PH meting – zuur-base evenwicht;
- \* Eet je wel genoeg;
- \* Probiotica
- \* Gedragsveranderingen met verschillende oefeningen hiervoor;
- \* Koolhydraatverslaving;
- \* Insuline- en leptine resistentie

# Cursus RefleX Natuurlijk (w)eten.

---



- \* Hoofd- of maaghonger
- \* Afvallen en slapen
- \* Hormonen
- \* Bewustzijn met diverse oefeningen, ki-oefeningen, mir methode, ademhalingsoefeningen.
- \* Sterkte – zwakte analyse
- \* Natuurgeneeskundige en Chinese visie op gezondheid en overgewicht.
- \* Suikers, licht producten
- \* Detox en lever ontgiftig
- \* Etiketten lezen.
- \* Vitamines, mineralen, eiwitten en vetten.
- \* Veel recepten
- \* Feestjes, verjaardagen, vakanties.
- \* Lichamelijke ongemakken van overgewicht.
- \* Op gewicht blijven, stabilisatie.
- \* Gastdocent: lekker en verantwoord koken en proeven met pure producten en lekkere recepten.

## Praktische zaken op een rij:

### Cursus datums:

Op de website vind je alle datums.

<https://www.reflex-zwolle.nl/cursussen-2/>

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

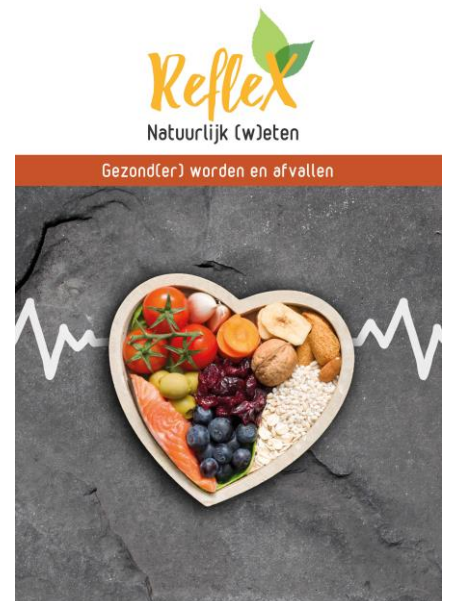
Aantal bijeenkomsten: 9 avonden.  
Locatie: Zwolle.  
Tijden: 19.00 – 20.30 uur.

Kosten: € 237,50.  
Hiervoor krijg je:

- De 9 cursusbijeenkomsten, inclusief de proeverij;
- Het (nieuwe) boek Reflex Natuurlijk (w)eten;
- Cursusmap.

Docent / trainer: Celien van Dalen en 1 gastdocent voor de proeverij.

Aanmelding: per mail; [info@reflex-zwolle.nl](mailto:info@reflex-zwolle.nl)  
Of via deze link; <https://reflex-zwolle.activehosted.com/f/5>



# Cursus RefleX Natuurlijk (w)eten.

---

RefleX-Zwolle in de persoon van Celien van Dalen ziet het als haar persoonlijke missie anderen te laten ervaren en kennis te laten maken met de kracht van voeding en een gezonde leefstijl. Ze is een gediplomeerd en ervaren therapeut die de lessen verzorgt vanuit een ontspannen en vooral praktisch uitgangspunt.



Een persoonlijk motto:  
Leer van gisteren  
Droom van morgen  
Leef vandaag.

Ik heet u graag welkom bij mijn cursussen.

Celien van Dalen,  
Natuurgeneeskundig therapeut  
[www.reflex-zwolle.nl](http://www.reflex-zwolle.nl)



**“Uw gezondheid met natuurlijke zorg”**