

Veel gestelde vragen RefleX Natuurlijk (w)eten



Over voeding en leefstijl valt veel te vertellen. Zeker als het gaat over veranderingen aanbrengen in je voedingspatroon.

Als je start met RefleX Natuurlijk (w)eten ga je dan ook veranderingen aanbrengen in je dagelijkse routine en gewoonten. Om je goed te helpen heb ik de veel gestelde vragen hier voor je beantwoord.

Heb je nog andere vragen, wil je nog iets anders van mij weten mail je vragen dan gerust naar info@reflex-zwolle.nl, ik help je graag.



De veel gestelde vragen

1. Gezond koken, Hoe doe ik dat in mijn dagelijkse leven, hoe pas ik dat in?

We hebben het allemaal druk en weinig tijd. Een nieuwe leefstijl aan leren kost tijd, dat is zo. Wees je ervan bewust dat het na een tijdje net zo normaal wordt als je huidige leefstijl. Je eigen motivatie hierin is erg belangrijk, houd deze goed voor ogen. Gun het jezelf en zet je eigen gezondheid hoog op je prioriteitenlijst op nummer één. Daarnaast is een goede planning belangrijk. Bij de weekmenu's in het boek staat steeds bij de start van de nieuwe week een tabel waarin ook voorbereidingstips zijn opgenomen. Maak hier gebruik van, en maak vooral je eigen planning passend bij je eigen dagritme. Maak je weekmenu en je boodschappenlijst voor de hele week in één keer. Dat scheelt echt veel tijd en zo zorg je ervoor dat je altijd de juiste ingrediënten in huis hebt. Het snijden van de groenten is ook iets waar je aan moet wennen. Dit kost zeker in het begin meer tijd. Je kunt groenten echter wel voor een paar dagen gelijk snijden en in afgesloten bakjes in de koelkast bewaren. Of je basisdressing voor salade maak je ook voor een aantal dagen gelijk klaar en bewaar je afgesloten in de koelkast.

2. Ik heb al veel gedaan en heb ook veel boeken met informatie over voeding en kookboeken. Wat is de meerwaarde en kracht van RefleX Natuurlijk (w)eten?

Een mooie vraag! RefleX Natuurlijk (w)eten heeft een hele grote kracht. Ik zal ze puntsgewijs noemen;

- * het gebruik, de toegankelijke manier hoe jij ermee kunt werken.
- * er worden geen producten voor altijd uitgesloten. Wel tijdelijk om je lichaam tot rust en in balans te brengen tot je gewenste gezondheidsdoel. Daarna bepaal jij je eigen grens en word je expert van je eigen gezondheid en van je eigen lichaam.
- * de eenvoud en gemak van de recepten. Geen moeilijke recepten, snel te maken, gemakkelijk te breiden en je hoeft geen uren in de keuken te staan.
- * de ingrediënten zijn bij alle reguliere supermarkten te koop. Je hoeft dus niet naar allemaal verschillende winkels te gaan. Dat gaan de meesten van ons namelijk niet de rest van ons leven doen. We gaan voor een nieuwe leefstijl wat je nu leert door in jezelf te investeren qua tijd en cursusgeld of het boek en waar je voor altijd plezier van hebt.
- * je krijgt zoveel inspiratie door de vele recepten zodat je precies weet wat je beter wel en beter niet kunt doen.
- * je leert de verschillende stappen te nemen zodat jij weet wat voor je eigen gezondheid goed is. Je wordt expert van je eigen gezondheid en je eigen lichaam. Dat werkt echt het beste omdat jij dan je voedingspatroon leert af te stemmen op je eigen persoonlijke leefstijl.
- * Je wordt stap voor stap ondersteunt in het gehele proces door speciaal opgeleide coaches en kun je altijd bij ons terecht voor je vragen. En wil je liever zelf aan de gang dan vind je in het boek alles wat je nodig hebt.
- * En natuurlijk het complete van het programma. Er is veel aandacht voor gedagsveranderingen. Hiervoor zijn diverse oefeningen opgenomen om deze te herkennen en om te kunnen zetten. Juist verschillende zodat er altijd wel een oefening bij zit waar jij het meeste aan hebt. Want laten we eerlijk zijn; gedrag en gewoontes veranderen is gewoon

niet gemakkelijk. Maar het is zeker weten mogelijk, dat weten we ook uit vele ervaringen. Ook jij kunt het.

3. Ik kan echt niet koken. Hoe moet dat nu?

Koken is iets wat je gelukkig kunt leren. Als het echt lastig voor je is dan zal het zeker in het begin meer moeite en inzet van je vragen. Zie het als een investering in je zelf en in je eigen gezondheid. De recepten zijn allemaal heel laagdrempelig gehouden juist om het voor iedereen toegankelijk te maken.

4. Hoe zit het bij ziektebeelden. Mag ik altijd 'zomaar' dit volgen?

Er zijn de afgelopen jaren al enorm veel positieve ervaringen opgedaan met RefleX Natuurlijk (w)eten. Er is ervaring met erg veel verschillende ziektebeelden. Twijfel je toch of het in jouw specifieke situatie goed is mail mij dan gerust, ik help je graag. Immers jezelf goed voeden is voor elke klacht en elk ziektebeeld super belangrijk en ervaar je alleen maar pure winst. Natuurlijk is het goed als je een ziektebeeld of medicatie hebt te kijken of je hierdoor beperkingen qua voedingsaanpassingen hebt. Laat dit beoordelen door je behandelend arts.

5. Ik gebruik medicijnen, mag ik dan starten met RefleX Natuurlijk (w)eten?

Als je medicijnen gebruikt is dat voor een bepaald ziektebeeld waarvan je klachten ervaart. Veranderen van medicijnen altijd doen in overeenstemming met je behandelend arts. In veel gevallen kun je de spiraal doorbreken door te eten volgens de richtlijnen van RefleX Natuurlijk (w)eten. Gezonde voeding heeft ongelooflijk veel positief effect op vele ziektebeelden en het minderen van medicijngebruik. Doordat je voldoende en de goede voedingsstoffen binnen krijgt heeft je lichaam op celniveau veel meer mogelijkheden te reinigen, te herstellen, op te bouwen of bijvoorbeeld ontstekingen op te lossen. Ook het verliezen van gewicht betekent vaak al verminderen of kunnen stoppen met medicatie. Natuurlijk afhankelijk van het ziektebeeld.

6. Deze week is het heel erg druk op mijn werk en mijn kinderen hebben sportbijekomsten. En zo kan ik deze week gewoon niet met eten bezig zijn. Hoe blijf ik in dit soort weken nu gemotiveerd?

Juist in dit soort weken is de verleiding te kiezen voor het verkeerde erg groot. Voor deze week lijkt het dan de oplossing maar dat is echt korte termijn denken en maakt dat het juist langer duurt voor je bij je gezondheidsdoel bent op langere termijn. Zorg dat je juist nu goed je motivatie hebt staan voor jezelf. Je Wens Droom Doelenkaart helpt je hierbij. Maak die zichtbaar voor jezelf zodat je motivatie je heel helder en duidelijk blijft.

Een praktische tip voor deze weken is planning. Ik weet het, niet altijd gemakkelijk maar echt zo geruistellend in drukke tijden. Als je de gebeurtenissen weet zorg dan dat je extra tijdig je boodschappen haalt en een extra voorraadje in je diepvries hebt.



7. Juist in drukke weken kom je sneller met boodschappen thuis die je eigenlijk niet wilt, hoe voorkom ik dat?

Heel belangrijk is hierbij dat je vooraf je boodschappenlijstje maakt vanuit de weekmenu's in het boek of je eigen weekplanning. Voorin het boek staat een lijst met basis producten die handig zijn altijd in huis te hebben. Vul vanuit deze lijst je voorraadkast steeds aan zodat je altijd voldoende in huis hebt en het helpt dat je minder snel in de verleiding komt voorslechte(re) producten. Ben je in de winkel dan is het belangrijk dat je etiketten gaat lezen. Zo voorkom je dat je met de verkeerde dingen thuis komt.

8. Wat is er mis aan pasta's van bloem, en hoe is dat met brood? Moet ik echt minder koolhydraten eten?

De hoeveelheid koolhydraten, tarwe, gluten draagt naar mijn mening en wat ik geleerd heb bij aan veel klachten als bijvoorbeeld spijsverteringsklachten, insulineresistentie, vermoeidheid, suikerverslaving, en obesitas. Producten met witte bloem zoals bijvoorbeeld witbrood, witte pasta geven dezelfde reactie op je lichaam als suiker. Het zijn, net zoals suiker, namelijk geraffineerde koolhydraten waar geen enkele voedingsstoffen meer in zitten. Het is vulling en geen voeding. Het geeft een forse piek in je bloedsuikerspiegel. Het is juist belangrijk dat we deze stabiel houden. Een stabiele bloedsuikerspiegel is een onderdeel binnen Reflex Natuurlijk (w)eten waar wij naar toe werken. Witte pasta, witbrood zijn geraffineerde koolhydraten waarin geen voedingsstoffen meer aanwezig zijn. In fase 2 gaan we gluten en ook brood en pasta wat toevoegen. We gebruiken wel altijd de volkoren producten. Bij deze producten zitten de vliesjes, vezels, vitaminen en mineralen nog in het product. Een goed alternatief is ook de linzen of kikkererwtenpasta.

Voor een goede vertering van koolhydraten zijn ook vetten, vezels en eiwitten nodig. Deze vertragen ook de opname van koolhydraten waardoor je minder snel de bloedsuikerpieken krijgt. Daarom zie je in veel gerechten ook een toevoeging van deze producten.

De hoeveelheid eten en dus ook de hoeveelheid koolhydraten is sterk afhankelijk van je persoonlijke situatie. Heb je een fysiek zwaar beroep of sport je veel dan heb je meer nodig. De genoemde hoeveelheden in het boek zijn dan ook gemiddelden en kunnen aangepast worden aan ieders persoonlijke situatie.

In fase 2 leer je wat je eigen grens is. Ieder mens is immers anders en ieder mens reageert anders op eten. In fase 2 leer je specialist te worden van je eigen gezondheid.

In het cursus deel waar uitgelegd wordt waarom wij staan voor koolhydraatbewust en glutenarm leer je hier meer over. Je leert wat het met je darmgezondheid doet en hoe je eerst rust brengt in je spijsvertering, in je bloedsuikerspiegel en het daarna rustig opbouwt. In fase 2 gaan we dan ook kijken of je en hoeveel voor jou goed is.

9. Ik ben al zo moe en heb geen energie om mij ook nog in een nieuwe leefstijl te moeten verdiepen

Je opmerking kan ik mij helemaal voorstellen hoor. Geen energie en dan ook nog van alles moeten bedenken. Gelukkig is er al veel voor je gedaan om je te helpen. Alles staat uitgewerkt

en is heel praktisch gemaakt, van een overzicht korte en lange termijn producten tot veel recepten. In het boek staan 10 weken geheel aan recepten uitgewerkt voor ontbijt, lunch en diner. 5 weken voor fase 1 en 5 weken voor fase 2. De vele recepten zijn ook om je veel inspiratie te geven zodat je veel ervaring krijgt in de vele mogelijkheden. Heb je groenten over van de voorgaande dagen dan gebruik je deze in je gerechten. Op een gegeven moment weet je dan allerlei lekkere gerechten te maken met datgene wat je nog in huis hebt.

Ook voor wat extra's in het weekend hebben wij een hoofdstuk weekendsnacks opgenomen met veel recepten. Het enige wat jij dan hoeft te doen is ze door te lezen en gelijk je boodschappenbriefje te maken. We helpen je graag hoor zodat je juist veel meer energie gaat krijgen. Natuurlijk is het zo dat je er mee bezig moet gaan, je zult merken dat jij er dan juist energie van krijgt.

10. Ik ben ontzettend moe, veel buikpijn, mijn darmen zijn flink van slag. Ik heb pas gemerkt dat ik niet goed tegen tarwe en melk kan. Mijn klachten zijn helaas nog niet hersteld. Is RefleX Natuurlijk (w)eten wat voor mij?

Wat vervelend dat je klachten nog niet hersteld zijn en je zo moe bent! (Chronische) vermoeidheid is echt enorm vervelend omdat het zoveel impact heeft op je dagelijkse leven. Je werk, je gezin, je sociale contacten, eigenlijk op alles. Vermoeidheid is één van de redenen waarom veel mensen starten met RefleX Natuurlijk (w)eten. Voeding heeft immers een grote invloed op je gezondheid, je energie en vitaliteit.

Gelukkig is het zo dat nagenoeg iedereen zich beter voelt bij het aanpassen van je voedingspatroon. Het pure eten, de pro-biotische voeding,

voldoende goede voedingsstoffen, het reinigen en herstellen van vele lichaamsprocessen maakt dat je lichaam weer kan opbouwen en energie heeft.

Darmproblemen, vermoeidheid, buikpijn zijn klachten die veel met elkaar te maken kunnen hebben. RefleX Natuurlijk (w)eten gaat ver in het herstellen van ook deze klachten. Het herstellen en opbouwen van je darmflora heeft een grote rol gespeeld bij het ontwikkelen van RefleX Natuurlijk (W)eten. Niet voor niets zijn de ervaringen hiermee dan ook zeer positief. Blijkt er echter door ziekte toch meer nodig te zijn voor herstel dan gaan we kijken naar andere (natuurgeneeskundige) behandelmethodieken. Een voeding en e-nummer allergietest voeren we dan vaak uit. Veel van de RefleX Natuurlijk (w)eten coaches in het land hebben in de eigen praktijk ook veel andere behandel mogelijkheden om je te helpen. De ervaring heeft echter geleerd dat veel vormen van spijsvertering en darmklachten herstellen met RefleX Natuurlijk (w)eten.

11. Helpt RefleX Natuurlijk (w)eten bij mijn darmklachten?

Jazeker. Zoals je in de vraag hierboven al hebt gelezen is het in evenwicht brengen, het goed opbouwen van je darmflora is één van de pijlers, één van de doelen waar we naar toe werken. Wij zien een goede werking van de darmen als een must. Gezondheid begint in je darmen. RefleX Natuurlijk (w)eten is dan ook o.a. gericht op een goede darmflora. Voedingsstoffen moeten kunnen worden opgenomen en de afvalstoffen moeten kunnen worden



uitgescheiden. Een belangrijke basis om klachten aan te pakken. In RefleX Natuurlijk (w)eten is probiotische voeding en ook kefir opgenomen voor een goede darmwerking en opbouw van je darmflora.

12. Hoe weten we nu wat voor mij persoonlijk de goede voeding is?

In fase 1 gaan we door goede en volledige voeding zoveel rust in je systeem brengen dat je lichaam op celniveau goed kan reinigen en opbouwen. Hierdoor kun je in fase 2 goed ervaren of je wel of niet tegen een product kunt. Heel vaak is namelijk al gebleken als je darmflora goed hersteld is, je hormonen in balans zijn, er een stabiele bloedsuikerspiegel is, je lichaam goed gevoed is er al heel veel hersteld is. Hierdoor kan je lichaam vaak meer verdragen als daarvoor. Mocht het toch anders zijn dan kunnen we een voeding en e-nummer allergietest uitvoeren.

13. Ik ben 50+ en ervaar heel veel last van opvliegers en mijn gewicht neemt alleen maar toe. Hierdoor ervaar ik weer veel stress. Kortom, ik zit gewoon niet lekker in mijn vel. Is dit dan wel een goed moment om te starten? Of kan ik beter wachten tot ik mij wat rustiger voel?

Nee, niet wachten, juist niet. Hoe langer je wacht, hoe groter de kettingreactie kan worden, hoe meer klachten of klachtjes je kunt gaan krijgen. Het goede nieuws is dat je veel kunt doen om je hormonen weer in balans te brengen. Hoe eerder je leert hoe jij je hormonen in balans kunt houden hoe beter het is. Begin er zo snel mogelijk mee. RefleX Natuurlijk (w)eten is een hormoon balancerende leefstijl. Jouw hormonen worden namelijk (mede) beïnvloed door je leefstijl. Door de jaren heen vinden er hormoonveranderingen plaats. Hierdoor kun je allerlei mentale en fysieke klachten krijgen zoals bijvoorbeeld opvliegers en andere overgangsklachten, overgewicht, hoofdpijn, migraine, (chronische) vermoeidheid, acne, cellulitis, stemmingswisselingen, een “kort lontje” hebben, darmklachten of allerlei “vage” klachten. Dit kan een gevolg zijn van een hormonale disbalans. Een hormonale disbalans kan je doen snakken naar troosteten, wij verlangen dan steeds naar meer. Wanneer je lichaam ook hormonaal in balans is kan je lichaam op de goede manier met zichzelf communiceren en alle signalen goed doorgeven.

14. Wordt er ook rekening gehouden met e-nummers?

Ja, daar is rekening mee gehouden. RefleX Natuurlijk (w)eten is vrij van schadelijke e-nummers. Wij gaan ervan uit dat het pure eten zorgt voor een gezond en vitaal leven. Nu zijn de ervaringen van mensen en de wetenschap hierover tegenstrijdig. Velen ervaren wel degelijk klachten hiervan, vaak zelfs zonder te beseffen dat het van e-nummers komt. In mijn praktijk komt dit vaak als een gevoeligheid of allergie uit de test. Anderen hebben totaal geen klachten terwijl hetzelfde is gegeten. Dat maakt het ook lastig. Je leert met RefleX Natuurlijk (w)eten hoe je alles zelf kunt bereiden, en nog veel lekkerder ook!

15. Ik ben zwanger. Mag ik dan beginnen met RefleX Natuurlijk (w)eten?

Als je begint met een ander voedingspatroon met zoveel voedingsstoffen dat je lichaam in staat is goed en natuurlijk te reinigen dan kun je daar op gaan reageren. Vaak vooral omdat je

geen toegevoegde suikers meer eet. Je kunt dan ontweningsverschijnselen krijgen. Voor je lichaam en voor je kindje is het beter om zonder toegevoegde suikers te eten. Tijdens de zwangerschap gaan detoxen is niet te adviseren. Echter gezond eten zonder toegevoegde suikers is alleen maar goed voor moeder en kind. Doe het rustig aan en luister goed naar je lichaam. Ga zo wenselijk in overleg met je verloskundige of huisarts of als je in jou persoonlijke situatie twijfelt ga dan naar een RefleX Natuurlijk (w)eten coach voor begeleiding. Je gaat namelijk ook merken dat je energie beter wordt. Je gaat allemaal nieuwe mogelijkheden ontdekken die voor nu in de zwangerschap goed zijn maar ook voor daarna. Kijk wel naar de hoeveelheden. Werk je vanuit het boek dan is het goed de hoeveelheden af te stemmen op je behoefte. Doordat het een verandering is in je leefstijl moet je voor jezelf de keus maken of dat mogelijk is in deze periode.

16. Is het verstandig om te beginnen terwijl je borstvoeding geeft?

Als je besluit te eten volgens de leefstijl van RefleX Natuurlijk (w)eten eet je vrij van toegevoegde suikers en smaakversterkers. Je gaat puur eten. Je eet de goede koolhydraten, eiwitten en vetten. Een prima keus voor ook in de periode van borstvoeding. Kijk wel naar de hoeveelheden. Werk je vanuit het boek dan is het goed de hoeveelheden af te stemmen op je behoefte. Doordat het een verandering is in je leefstijl moet je voor jezelf de keus maken of dat mogelijk is in deze periode.

17. Is eten volgens de leefstijl van RefleX Natuurlijk (w)eten wel betaalbaar?

Gezond eten, puur eten en lekker eten kan voor alle budgetten. Recepten kun je altijd aanpassen aan je eigen budget mogelijkheden. In het boek, en ook in de cursus, komen wij daar ook op terug. Veel mensen die al eten volgens deze leefstijl zijn erg creatief geworden in het maken van goede en betaalbare gerechten. Alle recepten uit het boek zijn ook gemaakt van producten uit de reguliere supermarkt.

18. Mijn kast staat al vol met goede kookboeken vol met gezonde recepten, adviezen en tips. Wat maakt RefleX Natuurlijk (w)eten anders en waarom lukt het hiermee wel?

Een groot verschil is dat je hier leert wat jou persoonlijke grens qua voeding gaat worden. Het is geen dieet waaruit je een aantal weken wat gaat schrappen en dan weer terug gaat naar je oude. Nee, je leert in fase 2 wat voor jou gezondheidsdoel je eigen persoonlijke grens is.

Een groot verschil is ook dat je leert wat je eigen persoonlijke motivatie is om blijvend te werken naar je gezondheidsdoel. En er is ook voldoende aandacht voor gedragsveranderingen. Want laten we eerlijk wezen; het veranderen van je eetgewoontes is niet simpel en doe je niet 'zomaar' even. Hiervoor is inzicht nodig in je eigen gedrag en hoe je dit kunt veranderen. Hiervoor zijn een aantal oefeningen opgenomen. Zo leer je als het ware je eigen coach te worden. Als je dat kunt zijn dan kun je blijvend je gezondheidsdoel bereiken en behouden.



19. Kan mijn gezin ook mee eten of moet ik nu altijd een dubbele maaltijd koken?

Zeker kan je gezin met de gerechten mee eten. Helemaal goed zelfs. Je kunt heel gemakkelijk wat aardappelen of volkoren pasta voor je gezin of gasten erbij koken als dat wenselijk is. Ook je gezin gaat lekker mee-eten met alle gerechten waardoor ze meer van de goede voedingsstoffen binnen krijgen en de positieve effecten hiervan merken.

20. Ik ben al 78, heeft het dan nog wel zin om te starten met RefleX Natuurlijk (w)eten?

Dat was de vraag waarmee Marja mij opbelde. Ze wilde echt graag vitaal en gezond(er) ouder worden. Je kunt altijd starten, je bent echt nooit te oud om te starten. Marja is gestart en ze merkte al snel dat ze vitaler werd. Haar uithoudingsvermogen ging flink vooruit.

21. Mijn kinderen lusten het niet of mijn gezin wil dit niet, hoe los ik dat op?

Dat is een herkenbare voor velen en ook echt niet gemakkelijk. Mijn ervaring is dat het niet werkt om teveel te pushen. Wel werkt om de focus en aandacht op jezelf te houden en je er zelf zichtbaar van te genieten en aan blijven bieden. Gezonde maaltijd op tafel zetten en probeer diverse bereidingstechnieken en kruiden uit. Het is wennen maar heus, ook voor hen veel lekkerder.

22. Ik moet gluten- en lactosevrij eten. Nu wil ik ook geheel suikervrij gaan eten. Kan ik dan wel aan deze leefstijl en / of aan de cursus mee doen.

Wat goed van je dat je ook suikervrij wilt gaan eten. Fase 1 van RefleX Natuurlijk (w)eten is gluten- en lactose vrij, koolhydraatbewust en vrij van toegevoegde suikers en smaakversterkers. Het is puur eten, of zoals een cursist aangaf, "het is eigenlijk gewoon eten". En dat is het ook. Je leert puur te eten. Als je nu in de supermarkt kijkt in het glutenvrije schap zie je veel producten met toegevoegde suikers, zoetstoffen of smaakversterkers. Dat kan echt anders. De leefstijl en cursus RefleX Natuurlijk (w)eten gaat je veel nieuwe inzichten geven waardoor je beter en gemakkelijker gezonde keuzes gaat maken.

23. Wat is het goede moment om te beginnen? Wij hebben een druk leven met werk en onze sociale omgeving.

Het klinkt een beetje als een dooddoener maar eigenlijk is elk moment het beste moment. Individueel of zelfstandig kun je namelijk op elke gewenste moment beginnen. Misschien als je net een vakantie hebt gepland is het handig erna te beginnen. Wil je met de live cursus meedoen dan is dit aan tijd en data gebonden. Individueel of met de online cursus kun je altijd starten. Datgene wat jij omschrijft, een druk werk en sociaal leven gaat waarschijnlijk niet veranderen. Het is juist belangrijk dat je leert ermee om te gaan. Ook een feestje, een weekendje weg, een keer uit eten hoort bij het leven. Natuurlijk kan en mag dat. Je leert om zoveel mogelijk de goede keuzes te maken. En als je leefstijl al helemaal goed is kan je lichaam best af en toe wat verwerken hoor zonder gelijk een grote terugslag op je gezondheid of gewicht. Uiteindelijk kom je vaak uit op de bekende 80 – 20 regel. Als je net start is het vaak wat lastiger omdat je dan nog zo bezig bent in het veranderingsproces. Het is echt wel mogelijk

om goede keuzes te maken. Dit is ook een onderwerp die wij bespreken. Door inzicht te krijgen in welke producten wel of niet goed zijn kun je beter de juiste keuzes maken.

24. Ik werk op onregelmatige tijden maar ik wil wel graag gezond leren eten. Kan dat wel?

Onregelmatige werktijden, in de nacht werken is niet het meest ideale voor je gezondheid. Maar toch moet je ermee leren omgaan, het is immers je werk. En in sommige beroepen hoort het er gewoon bij en is het noodzakelijk. Het zal zeker een andere aanpak vragen, andere tijden van eten en wellicht de recepten aanpassen. En toch is het belangrijk dat je dit leert. Doe je dit niet en blijf je toch aan ongezonde(re) gewoontes vast houden dan gaat dit ten koste van je gezondheid en energie waardoor het werken in de nachtdienst nog moeilijker word. Ik help je graag met het vinden van de juiste werkwijze en mogelijkheden.

25. Ik ben best geïnteresseerd in de (online) cursus, maar ik ben allergisch voor heel veel fruit en andere producten, kan ik dan wel met deze leefstijl en / of cursus meedoen?

In de praktijk is het altijd lastig dat je allergisch bent voor veel producten. In onze leefstijl wordt veel groente en 2 stuks fruit per dag geadviseerd. We kunnen samen naar de mogelijkheden kijken. Het is ook al regelmatig gebeurd dat na het volgen van fase 1 er zoveel rust in het lichaam is, er zoveel is hersteld en opgebouwd dat er meer producten kunnen worden gegeten. Daarnaast is het altijd mogelijk een voeding en e-nummer allergietest uit te voeren.

26. Mogen light producten wel, ik lust zo graag een light frisdrank?

Nee, dat is heel helder. Light is not right. Light is geen gezonde keus voor je gezondheid vanuit onze visie. Bij het blijven drinken van de zoete light frisdranken houd je de zoet- en daarmee suikerbehoefte in stand. In de cursus gaan we hier uitgebreid op door.

27. Moet ik met een cursus meedoen of naar een praktijk van een Reflex Natuurlijk (w)eten coach gaan of kan ik er ook zelfstandig mee aan de gang?

Ja hoor, je kunt er ook zelfstandig mee aan de gang. Bekijk wat jijzelf prettiger vind of wat in jouw persoonlijke situatie beter is. Wil jij hierover overleggen mail mij dan gerust. Je kunt het boek Reflex Natuurlijk (w)eten om er zelfstandig mee te gaan werken [bestellen in de webshop](#) of kopen bij één van de Reflex Natuurlijk (w)eten coaches.

28. Waar zijn allemaal Reflex Natuurlijk (w)eten coaches in het land?

Op diverse plaatsen in het land zijn al coaches. Er komen er steeds meer bij. We hebben als coaches een gezamenlijke missie "Nederland gezond(er) maken". Je kunt [hier kijken waar nu al coaches zijn](#).



29. Wat zijn nu voordelen die ik ga ervaren?

Je gaat echt veel voordelen ervaren en zo het verschil merken! Je energie gaat omhoog, je gewicht omlaag, je darmflora en spijsvertering gaan beter, je humeur wordt beter en je bloedsuikerspiegel stabiel en je immuunsysteem wordt sterker. Eigenlijk teveel voordelen om zo op te noemen, er zijn al vele ervaringen opgedaan met veel verschillende klachten en ziektebeelden. Heb je nu een klacht of ziektebeeld en twijfel je of je hiermee kunt starten mail mij of één van de andere coaches gerust. Wat één van de grote voordelen van Reflex Natuurlijk (w)eten is dat je in fase 1 je lichaam zoveel energie geeft zodat het optimaal gaat herstellen en opbouwen zodat je in fase 2 naar je eigen persoonlijke leefstijl gaat werken.

Praktische informatie

1. De online cursus omvat 9 modules. Je ontvangt het boek en de andere benodigdheden thuis en online krijg je veel extra kennis en tips omtrent voeding en hoe jij dit in je leven kunt inpassen. Ook ontvang je 6 bonuslessen! Alle modules worden uitgebreid behandeld en de begeleidende video's ondersteunen je extra. [Lees hier nog veel meer over de online cursus.](#)
2. De offline cursus duurt 9 bijeenkomsten en wordt twee keer per jaar gegeven.
Lestijden: 19.00 uur – 20.45 uur.
Locatie: Zwolle (Zuid.) Voor deze cursus wordt een ruimte gehuurd in Zwolle of gehouden in de eigen praktijk. De locatie kan wat afwijken afhankelijk van de grootte van de groep. Wil je buiten Zwolle een cursus volgen informeer dan bij [één van de andere coaches in het land.](#)
3. Kosten: € 240,00 voor de offline en € 187,50 voor de online cursus.
4. Groepsgrootte offline: Maximaal 10 personen.
5. Groepsgrootte online: Onbeperkt.
6. Wil je persoonlijke begeleiding? Dat kan natuurlijk ook. Je bent welkom in mijn praktijk of bij één van de andere coaches in het land. Je kunt [hier kijken waar een coach](#) in je eigen regio actief is.

Met deze 'veel gestelde vragen' overzicht hoop ik veel van je vragen te hebben beantwoord. Heb jij nog andere vragen laat het gerust weten. Ik beantwoord ze graag voor je.

Mail je vragen en je aanmelding door aan; info@reflex-zwolle.nl

Op mijn website kun je [veel lezen over Reflex Natuurlijk \(w\)eten.](#)

Met gezonde groet,

Celien van Dalen

www.reflex-leren.nl

www.reflex-zwolle.nl





Gezond(er) worden en afvallen

Speciaal voor coaches, therapeuten, massagetherapeuten, huidspecialisten, enz. zijn er nog speciale mogelijkheden.

Voor jouw zijn er extra mogelijkheden.

Zelf RefleX Natuurlijk (w)eten coach worden?

Wil jij in je eigen praktijk ook voedingsadvies opnemen in je behandelplan? Je leert natuurlijk alles over het programma en hoe jij het kunt inzetten in je praktijk. Je leert hoe jij je cliënten individueel kunt coachen maar ook hoe je een groepscursus kunt geven en, als jij dat wilt, hoe jij cliënten online kunt coachen. We hebben

nog coaches nodig in heel Nederland. Sluit jij je aan bij ons topteam van coaches en help jij mee Nederland gezond(er) maken?

1. Wil je meer weten wat het betekent een RefleX Natuurlijk (w)eten coach te zijn? Mail mij gerust met al je vragen. En [hier kun je er ook meer over lezen](#). De coachcursus is KTNO geaccrediteerd.

Je kunt ook kiezen uit de volgende westerse en Chinese voetreflex cursussen.

Ook deze cursussen zijn KTNO geaccrediteerd.

2. Volg de drie daagse cursus voetreflex bij spijsverteringsklachten en / of overgewicht. Hierin leer je vanuit de westerse en Chinese voetreflex te werken op de gebieden die ondersteunend werken bij gewichtsverlies, spijsverteringsproblemen, hormonale problemen.
3. Of de zevendaagse cursus westerse en Chinese voetreflex masseur. Een cursus waarmee je in je praktijk cliënten met diverse klachten met westerse en Chinese voetreflex kunt begeleiden. Je leert op de voeten en onderbenen de meridianen, acupressuurpunten en natuurlijk alle westerse reflexzone gebieden. Je leert een behandelplan op te stellen n.a.v. de klacht van je cliënt.

Je kunt [hier meer lezen](#) over alle cursussen.

