

Naam:

Adres:

Woonplaats:

E-mail:

Datum:

Toets

RefleX Natuurlijk (w)eten



Toets
RefleX Natuurlijk (w)eten coach

Welkom bij de toets voor RefleX Natuurlijk (w)eten coach!

Hieronder vind je de vragen, open vragen en meerkeuze vragen. Lees de vragen goed door alvorens je het antwoord invult.

Je ingevulde toets formulier mail je naar; info@reflex-zwolle.nl

Heel veel succes

1. Wat kan je cliënt bereiken met het RefleX Natuurlijk (w)eten voedingsprogramma?

2. Van waaruit is RefleX Natuurlijk (w)eten ontwikkeld?

3. Noem 5 punten uit de basis uitgangspunten

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



4. Wat is goed? Vink het juiste antwoord aan.

1. Als noten mogen de gebrande en ongezouten noten
2. Als noten zijn de ongebrande en ongezouten goed.

- a. 1 is goed
- b. 2 is goed
- c. 1 en 2 is goed

5. Noem 3 dingen die blijvend zijn geschrapt uit het voedingsprogramma

- 1.
- 2.
- 3.

6. Ans gaat starten met fase 1. Leg haar uit wat de grote lijn van fase 1 is.

7. Ans is al goed op weg en mag verder met fase 2. Leg haar uit wat de grote lijn van fase 2 is.

8. Ans merkt dat ze in fase 2 toch wat lastig vindt omdat ze angstig is weer terug te vallen in oude gewoontes en toe zal nemen in gewicht. Wat kun je haar adviseren?



9. Waarom is het belangrijk om glutenarm, koolhydraatbewust en lactosearm te eten?

10. Waarin zit de stof Gliadine?

11. Wat is probiotica?

1. kleine levende organismen die de gezondheid kunnen bevorderen
2. probiotische voeding is ook goed voor preventieve gezondheid
3. Pro-biotische voeding is alleen goed bij ziektebeelden of bij klachten.

Wat is goed? Vink het juiste antwoord aan.

- a. 1 is goed, 2 en 3 zijn fout
- b. 1 en 2 zijn goed, 3 is fout
- c. 2 is goed, 1 en 3 zijn fout

12. Wat is probiotische voeding? Vink het juiste antwoord aan.

- a. Voeding met een laag vezel gehalte
- b. Gefermenteerde voeding wordt als probiotische voeding gezien omdat tijdens het fermentatieproces de probiotische bacteriën zich ontwikkelen die een gunstige omgeving creëren voor de ontwikkeling van goede darmbacteriën
- c. In kefir wordt de lactose niet omgezet in melkzuur.



13. Vetten. Vink de juiste stelling(en) aan.

1. ☐ Vetarm eten is goed en adviseren wij aan onze cliënten
2. ☐ Omega 3 en omega 6 zijn slechte vetzuren
3. ☐ Omega 3 is ontsteking bevorderend
4. ☐ Omega 6 is ontsteking bevorderend
5. ☐ De verhouding omega 3 en 6 wordt door de westerse leefstijl positief beïnvloed
6. ☐ Essentiële vetten heeft het lichaam nodig maar kan deze niet zelf aanmaken
7. ☐ Kokosolie is goed omdat het goed te verteren is en de bloedsuikerspiegel stabiliseert en uit de middellange keten vetzuur bestaat.

14. Noem drie gezonde vetten

- 1
- 2
- 3

15. Waarom zijn eiwitten belangrijk en wat is een gemiddeld uitgangspunt om uit te rekenen hoeveel eiwitten je nodig hebt?

16. Vink het juiste antwoord aan:

1. ☐ Dierlijke eiwitten bevatten per eiwit alle 8 essentiële eiwitten
2. ☐ Plantaardige eiwitten bevatten per eiwit ook alle 8 essentiële eiwitten



17. Waarom is citroensap belangrijk?

18. Noem drie schuilnamen van suiker

- 1.
- 2.
- 3.

19. Waarom vermijden we toegevoegde suikers? Geef drie redenen.

- 1.
- 2.
- 3.

20. Welke afkickverschijnselen kunnen er mogelijk ontstaan? Geef drie voorbeelden.

- 1.
- 2.
- 3.

21. Geef een korte uitleg wat een goede zuur-base balans is en leg aan Ans uit hoe ze de ph strips moet gebruiken.

22. Wat heeft zuur-base met je botten te maken en welk voedingsadvies kun je geven?



23. **Ans heeft insulineresistentie. Leg haar in het kort uit wat dit is.**
24. **Petra heeft Leptine resistentie. Leg haar in het kort uit wat dit is.**
25. **Mindset, gedragsveranderingen, het omzetten van gewoontes neemt een (grote) plaats in. Leg aan Ans uit welke verschillende oefeningen hiervoor zijn?**
26. **Ans gaat de Wens –droom – doelenkaart invullen. Wat is het doel hiervan?**



27. Ans eet altijd in grote haast. Dat heeft ze zo geleerd. Ze geniet niet van het eten en voelt eigenlijk nooit of ze genoeg heeft gegeten. Wat kun je haar adviseren of doen om haar te helpen rustiger te leren eten?

28. Waarom is etiketten lezen belangrijk?

29. 1. Bij absolute tekorten heeft het lichaam nog net voldoende om alle primaire functies te vervullen.

2. Bij relatieve tekorten krijg je veel minder binnen dan nodig voor een optimale gezondheid maar blijven nog boven de grenswaarde.

Wat is goed? Vink het juiste antwoord aan.

1. ☐ Stelling 1 is goed en 2 is fout

2. ☐ Stelling 2 is goed en 1 is fout

3. ☐ Beide zijn goed

4. ☐ Beide zijn fout



30. Vink de juiste stelling(en) aan.

1. ☐ Serotonine is een stof die mede onze stemming bepaalt en een voorstof is van melatonine ons slaaphormoon.
2. ☐ Chreline en Leptine moeten met elkaar in balans zijn
3. ☐ Cortisol is geen natuurlijke ontstekingsremmer

31. Ans wil graag weten en lezen over de onderzoeken en artikelen die gebruikt zijn.

Waar kan ze die vinden?

32. Waarom is Aloë Vera en RefleX Natuurlijk (w)eten een goede combinatie en welk voordeel is dat voor jouw cliënt?

33. Met welke voeding kun jij het immuunsysteem ondersteunen?



34. Wat doet Aloë Vera op het dopamine – serotonine systeem, op welke manier draagt Aloë Vera bij aan het een goed verloop van dit systeem??
35. Kan RefleX Natuurlijk (w)eten en Body Mission wel samen gaan werken? Body Mission zijn shakes, hoe kan dat passen in RNE?
36. Wat is een stappenplan om jouw cliënt te begeleiden. Vertel vanaf het moment een cliënt met jouw contact opneemt met de vraag “ik wil 7 kilo afvallen en leren gezond te eten”. Wat doe je, hoe ga je te werk?



37. Wat zijn de leerstijlen van Kolb en hoe kan jou dit helpen in jouw begeleiding van jouw cliënten?

38. Wat zijn de fases van Maslow en geef een voorbeeld hoe je dit herkent. En stel iemand valt terug in een fase, wat kun jij als coach doen?

39. Wat zijn macronutriënten en wat zijn micronutriënten?



40. Wat zijn enzymen en waarom hebben we ze nodig?
41. Hoe kan een verstoring van de mitochondriën optreden? En geef 5 leefstijladviezen die je kunt geven voor gezonde mitochondriën.
42. Wat is het verschil tussen omega 3 en omega 6?
43. Wat is marketing en hoe zie jij dat?



44. Wat heeft darmflora met overgewicht te maken?

5. Wat is de Bristol stoelgangkaart, wat zegt dit over je gezondheid en hoe gebruik je het?

46. Waarom is de Pro 12 een goed probiotica?



47. Wat is onze gezamenlijke missie?

Ruimte voor opmerkingen of aanvullingen



Mail je antwoorden naar:

Celien van Dalen

info@reflex-zwolle.nl

