

Module 1 – dag 1

Voeding

Bewust eten dat valt nog niet mee! Er zijn zoveel theorieën en opvattingen... Daarom starten wij onze meerdaagse opleiding met de basis: voeding. Met een orthomoleculair deskundige behandelen we de principes van voedingsadvies.

Je leert o.a. een eetdagboek analyseren, voor uiteindelijk hét perfecte intakegesprek.

09.00	ontvangst
09.30	introductie
10.00	Macro (vetten – koolhydraten – eiwitten)
11.30	korte pauze
11.45	Micro (vitaminen en mineralen)
12.30	lunch break
13.30	Goede/slechte voeding (voor lijf en daarmee huid)
14.30	Goede/slechte voeding (voor lijf en daarmee huid)
15.30	korte pauze
15.45	Intermittent fasting
17.00	einde

Module 2 – dag 2

Deel 1: Ziektebeelden

We behandelen een aantal belangrijke ziektebeelden, vaak de oorzaak van diverse huidproblemen:

- Hormonale disbalans, overgang en stress
- Gewichtsproblematiek
- Overactief immuunsysteem, spijsvertering, energietekorten en laaggradige ontstekingen als darmproblemen (leaky gut, insuline resistentie, etc.), allergieën, overbelasting lever en problemen met de schildklier.

Deze ziektebeelden ontstaan dan weer doordat je in de basis niet goed voor jezelf zorgt.

Je leert o.a. waarom die binnenkant zo belangrijk is, doordat je hebt geleerd over lichaamsprocessen en orgaanstelsels begrijp je nu sneller waar het fout kan zijn gegaan. Doordat je de dieperliggende oorzaken van huidproblemen nu in kaart kunt brengen zijn huidproblemen i.c.m. lichaamsprocessen makkelijker vast te stellen. Hierdoor wordt het makkelijker om advies te geven en een cliënt het belang van de binnenkant voor een mooie en gezonde huid te laten inzien.

Deel 2: Huidproblemen

We behandelen verschillende huidproblemen, waaronder: rimpels en een slappe en droge huid, ontstekingen als acne, rosacea, psoriasis en eczeem. Hoe zijn deze op te lossen? Hierin grijpen we o.a. ook weer terug naar voeding met ondersteuning van supplementen.

We behandelen dit in de vorm van hét perfecte intakegesprek, waarin alles mooi samenkomt en waarin je leert jouw cliënt hierin mee te krijgen.

09.00	ontvangst
09.30	Spijsvertering en insuline resistentie
11.30	korte pauze
11.45	Lever en schildklier
12.30	lunch break
13.30	Hormonen (met bijniere)
14.30	Darmen
15.30	korte pauze
15.45	Immuunsysteem
17.00	einde

Module 3 – dag 3

Stressreductie

In de wereld van nu is stress heel normaal, maar deze externe factor kan een enorme invloed hebben op het lichaam en ook de huid. Je wil dit beperken. Hoe? Een vitaliteitsexpert neemt je o.a. mee in:

- Wat is negatieve stress
- Wat doet stress fysiologisch met je... en wat niet
- Waarom is stress nodig
- Hoe kan je stress managen

Ook neemt de vitaliteitsexpert je mee in hoe jouw cliënten (of jijzelf) patronen kunnen doorbreken om beter voor henzelf te gaan zorgen.

En hebben we het over of gezondheid hetzelfde is als vitaliteit, want in onze ogen is het veel meer dan dat!

Je leert o.a. dat wanneer iemand onder de streep leeft en dus aan het overleven is, je geen optimaal huidresultaat kunt behalen omdat stress dan letterlijk aan je vreet. Je kunt dit signaleren en erover praten met je cliënt, maar het werken aan geluk is niet aan jou als huidtherapeut. Dit is aan de cliënt zelf of een expert. Je kunt de cliënt wel voorbereiden op het niet behalen van maximaal huidresultaat.

09.00	ontvangst
09.30	Stress
11.30	korte pauze
11.45	Slaap
12.30	lunch break
13.30	Slaap
14.30	Rust
15.30	korte pauze
15.45	Creëren van geluk
17.00	einde