



A photograph showing a woman in a dark jacket presenting to a group of people in a meeting room. She is standing next to a whiteboard and a projector screen. The room has a modern, professional feel with a large window and a potted plant.

# Gezondtijd

1. Wat is gezondheid?

1

# Gezond-Tijd

1. Wat is gezondheid?
2. Gezonde voeding, de basis
3. Santé
4. Vetten, eiwitten en koolhydraten
5. Ssslaap
6. Beweging, sport en herstel
7. Je bent wat je eet én wat je verteert
8. Ademhaling
9. Sociaal netwerk
10. Voeding en supplementen
11. Mijn motivatie tot meer gezondheid
12. Wat vertelt mijn lichaam?

2

# Wat is gezondheid?

1. Doel versus middel
2. Continuüm
3. Drie pijlers
4. Ritme
5. Primaire barrières
6. De big five!



3

# Doel versus middel

Wie gezond is, kan vanuit zijn volle kracht leven.

Wat is je talent, je passie, je ikigai?  
Wat mag er op je grafsteen komen?




4

---

# Ik ben niet ziek

Maar ben je gezond?  
Voel jij je vitaal?  
Hoeveel procent ziek/gezond ben je?





---

5

---

# Drie pijlers

1. Biochemisch
2. Mechanisch
3. Psycho-emotioneel & energetisch



---

6

# Ritme

De koning van de dag  
&  
De koningin van de nacht

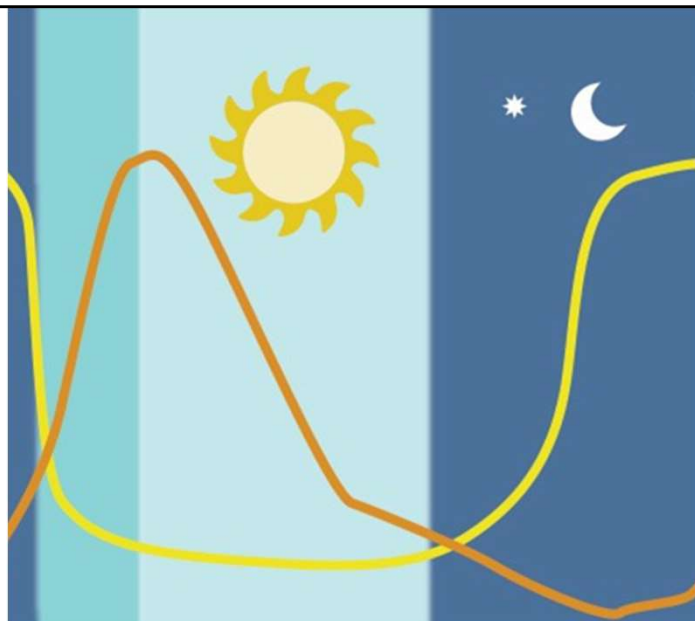


7

# Cortisol & melatonine

Respecteer je bioritme

Fake je bioritme indien nodig



8

# Primaire barrières

1. Mond
2. Neus
3. Huid
4. Maag



9

# De mond

Cariës  
Tong  
Tandvlees  
Aften  
Tandvlees



10

# De neus

Hooikoorts  
Loopneus  
Verstopte neus  
Sinusitis  
Korsten



11

# De huid

Droge huid  
Netelroos  
Eczema  
Psoriasis  
Huidschimmel  
Rosacea



12

# De maag

Maagzuur

Reflux

Slijmen

Steken in de maag

Gevoelige maag

Eten ligt op de maag



13

# De big 5

1. Voeding & drinken
2. Slaap
3. Beweging
4. Ademhaling
5. Sociaal netwerk



14

---

# Voeding & drinken

Gezonde voeding, de basis.

Santé.

Vetten, eiwitten en koolhydraten

Je bent wat je eet én wat je verteert

Voeding en supplementen

---



15

---

# Slaap

Ssslaap.

---



16



# Beweging

Beweging, sport en  
herstel



17

# Ademhaling

Ademhaling  
Wat vertelt m'n  
lichaam?



18

# Sociaal netwerk


Sociaal netwerk  
Mijn motivatie tot meer gezondheid



19

# Jouw gezondheid

Waar zit jij op het  
continuum van gezondheid  
tot ziekte?  
Biochemisch/mechanisch/  
emotioneel?  
Hoe is de gezondheid van  
jouw barrières?



20

---

# Jouw gezondheid

Hoe is je slaap, je  
bioritme?

Welke acties onderneem  
je of kun je ondernemen  
op het vlak van de big 5?



21

---

# Gezond-tijd

Maak jij het komende jaar meer tijd voor je gezondheid?

---

22