



evenwijs

Voeding

Ons lichaam is een ingenieus systeem van biljoenen samenwerkende cellen. Om goed te kunnen functioneren zijn deze cellen afhankelijk van de juiste bouwstoffen. Onze voeding is de voornaamste leverancier van de benodigde grondstoffen. Hieruit kan het lichaam zelf een deel van de bouwstoffen maken, andere moeten direct al in de voeding aanwezig zijn.

Dat wat we binnenkrijgen bepaalt uiteindelijk het functioneren van de cellen. En -niet onbelangrijk- ons voedingspatroon bepaalt in grote mate het 'welbevinden' van onze lichaamscellen. Het zou tenslotte onlogisch zijn te veronderstellen dat iets wat de mens minimaal drie maal per dag doet, namelijk eten, géén invloed zou hebben op het lichaam.

Tijdens deze cursus gaan we onze voeding 'uit elkaar pluizen'. Wat zit er allemaal in en wat doet dat met ons lichaam? Maar ook: wat doet het in ons lichaam, wat zijn de fysiologische en biochemische stappen?

We kijken naar eiwitten, vetten en koolhydraten, naar vitamines en mineralen en fyto-nutriënten. Wat gebeurt daarmee in ons lichaam en wat is de reactie van ons lichaam als bepaalde grondstoffen niet of nauwelijks aanwezig zijn? Wat is het verband tussen bepaalde ziektebeelden en voeding?

Na het volgen van deze cursus kijk je beslist anders tegen bepaalde voedingsmiddelen aan. Je bent in staat een keuze te maken gebaseerd op kennis (in plaats van een keuze gebaseerd op 'ze zeggen..').

Praktische informatie

Voeding I, de basis cursus duurt 5 dagen. Voeding II is een praktijkcursus. Deze sluit mooi aan op voeding I. Je gaat de keuken in en leert verschillende 'alternatieven' kennen en ermee werken. Voeding III is de orthomoleculaire verdieping. Deze verdieping duurt ook 5 dagen en behelst ook de coachingsmodule. Je hoeft geen boeken aan te schaffen. Bij elke les wordt een handout verstrekt.

Als je alle drie modules (voeding I, II en III) hebt afgerond en het examen hebt behaald, kom je in aanmerking voor het diploma Voedingscoach.

Instroom niveau

Voeding I is voor iedereen die zich bezig houdt met de eigen gezondheid. Je hebt geen vooropleiding nodig om deze module te kunnen volgen. Gezonde interesse volstaat. Voeding II en Voeding III kun je alleen volgen als je voorgaande module(s) hebt gevolgd. Voeding III wordt gegeven op HBO niveau. Meer info: www.evenwijs.nl.

