



Gezondheidscoach



Cursus gezondheidscoach Module
3 RefleX Natuurlijk (w)eten

Module 3 RefleX Natuurlijk (w)eten

Welkom bij module 3 alweer.

In deze module ga je leren over;

- 🌱 **Hoofdstuk 1;**
- 🌱 Gedragsveranderingen;
- 🌱 Uitdagingen om aan de cliënt mee te geven:
- 🌱 Aanvullende oefeningen waarmee jij je cliënt kunt ondersteunen;
- 🌱 Gedragsveranderingen – nieuwe mindset;
- 🌱 Knelpunten;
- 🌱 Nulmeting bewegen;
- 🌱 Oefeningen;
- 🌱 De respect-driehoek;
- 🌱 **Hoofdstuk 2;**
- 🌱 Chinese visie op overgewicht;
- 🌱 Qi;
- 🌱 Ying-Yang;
- 🌱 5 elementen;
- 🌱 **Hoofdstuk 3;**
- 🌱 Natuurgeneeskundige visie;
- 🌱 **Hoofdstuk 3;**
- 🌱 Gevolgen overgewicht;
- 🌱 **Hoofdstuk 4;**
- 🌱 Sterkte- zwakteanalyse;
- 🌱 **Opdracht;**
- 🌱 **Hoofdstuk 5;**
- 🌱 Ki.

De ondersteunende video voor module 3 [kun je hier bekijken.](#)



Hoofdstuk 1

Verder in het boek.

7.5 Gedragsveranderingen

RefleX Natuurlijk (w)eten boek hoofdstuk 7: Blz. 42 – 43

Lees de informatie uit het boek aandachtig door.

Achtergrondkennis:

Uitdagingen om aan de cliënt mee te geven:

- 🌱 Houd een voedingsdagboek bij, een uitgebreid eet- en drinkdagboek. Noteer alles wat je eet en drinkt, maar ook welke soort rijst, brood of pasta en welke kruiden je hebt gebruikt. In module 4 leer je meer over het laten invullen van een voedingsdagboek.
- 🌱 Ga deze week een half uur of één uur eerder slapen en let goed op het verschil. Wat merk je ervan, welk effect heeft het op je?
- 🌱 Vervang alle tussendoortjes door een gezonde variant.
- 🌱 Ga bewegen, elke dag minimaal 30 minuten. Ga ook op zoek naar dingen die je extra kunt doen. Korte, extra beweegmomenten om de intensiteit van het bewegen te vergroten. Bijvoorbeeld, begin de ochtend na het opstaan met 2 minuten de trap op en af te lopen. Of koop een hoepel en ga hoepelen. Zoek een app zoals de '7 minuten workout'. Wat werkt voor jou?
- 🌱 Neem elke week een doel voor ogen?
- 🌱 Neem elk uur een kleine minipauze waarin je bewust bent van het moment. Hoe zit je erbij, hoe is je ademhaling, voel je ergens spanning in je lijf?
- 🌱 Neem een maaltijd waarbij je heel bewust je eten proeft en voelt wat het met je lichaam doet.
- 🌱 Neem per dag 15-20 minuten die helemaal voor jou zijn.



Oefening

1. Begin de dag met.....niets doen. Wakker worden, blijven liggen, ademhalen en er alleen maar zijn.
2. Zet je eigen uitdaging(en) op papier! Laat je cliënt hierover zelf nadenken en het zelf invullen. Ondersteun je cliënt hierbij door open vragen te stellen.



Aanvullende oefeningen waarmee jij je cliënt kunt ondersteunen;

Mindset bepaalt alles!

Gedachten zijn krachten. Jouw mindset, gedachten bepalen je succes. Jij bepaalt of je de keuze maakt voor je gezondheid. Jij bepaalt of je dat koekje neemt of gaat voor gezondheid. Jij bepaalt of anderen over jouw mogen oordelen omdat je 'zo ongezellig' bent als je niet meedoet. Jij bepaalt of jij je beter wilt voelen.

En ja, dat klinkt simpel, het is wel hoe het is. Als coach is het ook jouw taak jouw client inzicht te geven hoe dit voor hem of haar werkt. Welke belemmerende overtuigingen spelen een (grote) rol?

Hiervoor zijn meerder mindset – inzicht oefenngen ontwikkeld.

Deze oefeningen; 'gedragsveranderingen' en 'knelpunten' kun je inzetten als hulpmiddel wanneer mensen een nieuwe mindset mogen leren. Het geeft inzicht in de huidige situatie en het geeft mogelijkheden om deze om te zetten. Het invullen geeft al veel inspiratie en motivatie.

De oefening 'nulmeting bewegen' kun je inzetten als hulpmiddel tot motivatie voor extra beweging. Het geeft veel inzicht in de huidige situatie, en het helpt extra mogelijkheden te vinden waarmee je extra kunt gaan bewegen.

Voor alle oefeningen is gebleken dat alleen het invullen al voor veel mensen erg motiverend is. Daarbij maak je door het invullen, met jezelf een soort afspraak de nieuwe mogelijkheden in te zetten.

Voor jou als coach geeft het inzicht in de motivatie en datgene wat jouw cliënt als lastig ervaart. Jij kunt jouw begeleiding hierop aanpassen.

Hieronder de links naar de verschillende invuloefeningen. Verderop in deze module ook de sterkte- zwakte analyse als oefening.

1. Gedragsveranderingen – nieuwe mindset

Deze staat omschreven op pagina 42 -43 in het boek.

[Invul oefening gedragsverandering, nieuwe mindset](#)



2. Knelpunten

[Invuloefening "Mijn knelpunten".](#)



3. Nulmeting beweging

[Invuloefening “Nulmeting bewegen”.](#)



Verder in het boek.

7.6 Oefeningen

RefleX Natuurlijk (w)eten boek hoofdstuk 7:43

De respect-driehoek

Met respect voor je lichaam.

Je hebt waardering voor en verbinding met je lichaam. Zelfvertrouwen, zelfrespect en eigenwaarde zijn (levens)ervaringen en emoties die passen bij jouw persoonlijkheid. Je voelt je er goed bij en zo zijn ze ondersteunend bij je levenshouding en levensinstelling. Leer te luisteren naar de signalen van je lichaam.



Met respect voor je omgeving.

Verbind je met je omgeving. Je lichaam en ook je geest, is afhankelijk van je omgeving en wordt hierdoor beïnvloedt. Gezonde voeding, gezonde lucht en een gezonde omgeving zijn pure levenskracht, de bouwstenen voor je gezondheid! Het leert je en geeft je verbinding met je binnen- en buitenwereld.

Met respect voor jezelf.

De verbinding met jezelf. Waar word jij gelukkig en blij van, wat is je passie, waar krijg jij energie van? Wat is je persoonlijke doel in het leven? Welke dromen heb je?



Hoofdstuk 2

Chinese visie op overgewicht

RefleX Natuurlijk (w)eten boek hoofdstuk 8: Blz. 44

Lees de informatie uit het boek aandachtig door.

Achtergrondkennis:

Inleiding Chinese filosofie

De Chinese filosofie is gebaseerd op eeuwenoude kennis en ervaring en heeft een geheel eigen kijk op gezondheid. Ze gaat ervan uit dat een mens leeft vanuit een eigen persoonlijk levenspad. Doe datgene wat goed voor je is en je blijft gezond. Lichaam en geest zijn dan ook niet los van elkaar te zien en beïnvloeden elkaar.

Basisbegrippen

- Meridiaan
- Qi
- Yin yang
- 5 elementen

Meridiaan

Meridiaan is een begrip in de traditionele Chinese geneeskunde en vindt zijn toepassing in bijvoorbeeld acupunctuur, acupressuur en ook de Chinese voetreflex.

Een meridiaan is een energetisch verbindingssysteem in het lichaam, een energiebaan die door het lichaam stroomt. Hierop liggen acupunctuurpunten die wij middels de voetreflex en andere massages kunnen beïnvloeden. De meridianen bevinden zich vooral direct onder de huid. De hoofdmeridianen lopen gespiegeld over beide lichaamshelften. Door diverse vertakkingen zijn de meridianen met elkaar verbonden. De interne takken van de meridianen gaan dieper het lichaam in. Een meridiaan is pathologisch niet zichtbaar of aantoonbaar.

Jing Luo is de Chinese term voor het meridianenstelsel wat zoveel betekent als: een netwerk van vaten of meridianen.



De Jing Luo/ het meridianenstelsel is onder te verdelen in:

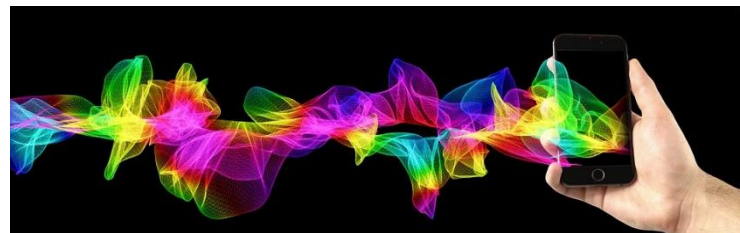
- 12 hoofdmeridianen;
- 12 divergente meridianen;
- 12 huidzones;
- 12 spiermeridianen (volgen het verloop van de hoofdmeridianen);
- 15 luo vaten;
- 8 extra of wondermeridianen: de wortels van ons energetische systeem.

Samenwerking organen en meridianen:

- De organen en de bijbehorende meridianen werken samen.
- Wanneer er klachten in het verloop van de meridiaan ontstaan, kan dit een verstoring in het bijbehorende orgaan geven.
- Wanneer er klachten in een orgaan ontstaan, kunnen er verstoringen in de bijbehorende meridiaan ontstaan.

Qi

Alles wat om ons heen leeft, heeft Qi. Energie, oftewel de Chinese term Qi (of levenskracht, levensadem, vitale of spirituele energie), circuleert door het lichaam door de meridianen en volgt hierbij specifieke, met elkaar verbonden meridianen. Blokkades hierin worden gevormd door onderbrekingen in de stroming van Qi. Dit wordt veroorzaakt door emotionele of fysieke problemen. Door behandeling van de meridianen en de specifieke acupunctuurpunten wordt deze blokkade in de Qi doorstroming opgeheven. Hiervoor wordt in de Chinese geneeskunde gebruik gemaakt van Tai Chi, kruidengeneeskunde, massage, acupunctuur en de Chinese voedingsleer.



De basisfuncties van Qi in ons lichaam

- Zorgt voor beweging en iedere vorm van activiteit, zowel fysiek als mentaal.
- Zorgt voor bescherming tegen invloeden van buitenaf zoals wind, kou, hitte en infecties.
- Zorgt voor warmte van het lichaam, regelt de lichaamstemperatuur.
- Zorgt voor transformatie. Qi zet het voedsel om in verschillende bouwstoffen die noodzakelijk zijn voor een goede gezondheid.
- Zorgt mede voor het op de plaats houden van organen en zorgt dat het bloed in de aderen blijft.



Yin en Yang

Een veel omvattend Chinees begrip.

- Yin en Yang bestaan alleen ten opzichte van elkaar.
- Alles heeft een Yin- en een Yang kant
- Yin en Yang horen bij elkaar en kunnen niet zonder elkaar. Immers, de dag bestaat niet zonder de nacht en de nacht niet zonder de dag.
- Yin en Yang gaan in elkaar over. Wij kunnen het onderscheiden door de tegenstellingen, maar wij kunnen ze niet scheiden.



Yin

Stilstaan

Kou

Vrouwelijk

Nacht

Voor

Onder

Binnen

Yang

Actie/ beweging

Warmte

Mannelijk

Dag

Achter

Boven

Buiten

Yin meridianen

Milt

Lever

Nier

Long

Hart

Pericard

Yang meridianen

Maag

Galblaas

Blaas

Dikke darm

Drievoudig warmer

Dunne darm

De Yin meridianen lopen van onder naar boven, van de aarde naar de hemel.

De Yang meridianen lopen van boven naar beneden, van de hemel naar de aarde.

De vijf elementen

De vijf fasen of de vijf elementenleer is een vaak gebruikt model om diverse processen en relaties te omschrijven. De vijf elementen zijn vuur, aarde, metaal, water en hout. Alles in het leven, alles in de natuur is een op elkaar volgend proces van diverse fasen. Kijk maar naar de natuur waar in de lente (hout element) de zaden ontkiemen waarna ze in de zomer (vuur element) verder groeien en bloeien. In de nazomer (aarde element) kan het oogsten plaats vinden, in de herfst (metaal element) vallen de bladeren weer af en worden ze verteerd tot voedsel voor de planten in het nieuwe voorjaar. De winter (water element) is een periode van rust.

Ook bij de mensen vinden we deze fasen in het leven, in het jaar. Elke fase heeft zijn eigen dynamiek; van kind zijn naar puberteit naar (jong) volwassen naar ouderdom. Deze fasen vind



je terug in de vijf elementen. Dit zijn natuurlijke elementen en krachten. Elk element heeft een eigen seizoen, kleur, bijbehorend orgaan met een eigen energetische functie en werking, een eigen weefsel en eigen emotie. Het element hout bijvoorbeeld is gekoppeld aan de lente, aan het ontspruiten en aan het orgaan 'lever'.

Binnen de Chinese geneeskunde wordt dit systeem gebruikt om de oorzaak en oorsprong van klachten en ziektes te verklaren en te behandelen. Het voorliggende element heeft o.a. als taak het opvolgende element te voeden met energie. Zo voedt hout vuur, vuur voedt aarde, aarde voedt metaal, metaal voedt water en water voedt hout. Op deze manier kan elk element optimaal functioneren. Is dit element hiertoe niet meer in staat dan ontstaat er een tekort aan energie. Zo kan bijvoorbeeld een tekort in het vuur element, de hartmeridiaan, leiden tot verstoringen in het aarde element en bijvoorbeeld spijsverteringsproblemen veroorzaken.



Enkele van de belangrijkste kenmerken



	Hout	Vuur	Aarde	Metaal	Water
Seizoen	Lente	Zomer	Geen	Herfst	Winter
Richting	Oost	Zuid	Centrum	West	Noord
Kleur	Groen	Rood	Geel	Wit	Zwart
Smaak	Zuur	Bitter	Zoet	Scherp	Zout
Klimaat	Wind	Hitte	Vocht	Droogte	Koude
Yin	Lever	Hart	Milt	Long	Nier
Yang	Galblaas	Dunne darm	Maag	Dikke Darm	Blaas
Zintuig	Ogen	Tong	Mond	Neus	Oren
Weefsel	Pezen	Bloedvaten	Spieren	Huid	Botten
Emotie	Woede	Vreugde	Piekeren	Verdriet	Angst
Geluid	Schreeuwen	Lachen	Zingen	Huilen	Kreunen

De Chinese geneeskunde kent een aantal belangrijke leefstijl kenmerken om een goede gezondheid te houden

- Regelmatig eten;
- Alle maaltijden warm gebruiken, ook het ontbijt;
- Luisteren naar het lichaam. Vol is vol, niet te veel eten, ook niet te weinig;
- Met aandacht eten en er de tijd voor nemen. Genieten van het eten;
- Geen zuivelproducten gebruiken;
- Het voedsel aanpassen aan het seizoen en aan de klachten;
- Gebruikmaken van kruiden;
- Voeding nuttigen vanuit de 5 elementen voedingsleer;
- Door middel van meditatie, Qi cong e.d. emoties stabiel houden;
- Piekeren en zorgen beheersbaar maken.



Hoofdstuk 3

Natuurgeneeskundige visie op overgewicht

RefleX Natuurlijk (w)eten boek hoofdstuk 9: Blz. 45

Lees de informatie uit het boek aandachtig door.

Hoofdstuk 4

Gevolgen overgewicht

Achtergrondkennis:

Bij overgewicht zijn de risico's voor de gezondheid enorm. Risico's op hart- en vaatziekten, verhoogd cholesterol, hoge bloeddruk, hormonale verstoringen, diabetes, longproblemen, huidproblemen enz. Daarnaast hebben overgewicht en andere gezondheidsproblemen een grote invloed op het sociale leven. Een niet te onderschatten probleem waar niet aan voorbij mag worden gegaan. Een sociaal isolement of ongelukkig zijn heeft grote invloed op de gezondheid. Kijk maar eens om je heen; hoeveel mensen zitten niet thuis en hebben minimale contacten met andere mensen door ziekte of extreem overgewicht? Kijk hier in zo'n geval naar met de betreffende cliënt en maak een plan van aanpak hoe hier mee om te gaan. Wat kun jij doen voor deze cliënt? Heb je nog andere mogelijkheden om in te zetten, zoals voetreflex plus? De algehele gezondheid en vele 'vage' klachten zijn gerelateerd aan overgewicht. Welke gevolgen ervaren worden is veelal afhankelijk van de persoonlijke situatie. Hoe gaat het op het werk, wat is het stressniveau, is iemand opgewekt of somber van aard?

Psoriasis

Er is ook een verband tussen psoriasis en overgewicht. Vetweefsel, en dan vooral buikvet, stimuleert ontstekingen, wat een van de belangrijkste factoren is bij psoriasis. De psoriasis verbetert bij het verliezen van gewicht. Glutengevoeligheid komt vaak voor bij mensen met psoriasis en het is dan ook een must om de darmflora te verbeteren. Probiotisch eten is daarom ook verwerkt in dit programma. Denk maar weer eens aan de kefir!



Vitamine D te kort

Overgewicht is ook gerelateerd aan een tekort aan vitamine D, wat diverse huidaandoeningen en auto-immuunziekten kan veroorzaken.

Schildklierproblemen

Jodium komt weinig voor in onze voeding, vooral als we minder brood eten. Hierdoor kan de schildklier uit balans raken. Een trage schildklierwerking heeft invloed op de gezondheid en op het gewenste afvallen, wat hierdoor namelijk nagenoeg niet lukt. Zorg voor voldoende zee-groenten zoals zee-kraal. Het volledig schrappen van koolhydraten is dus niet goed voor de werking van de schildklier, want deze heeft jodium nodig. Ook een disbalans in de chreline en leptine staat in verband met de schildklier. Hormoonverstoorders als bisphenol, pcb's en in plastic verpakte voeding ontregelen de schildklier mogelijk ook.

Zware metalen

Let ook op een eventuele belasting van zware metalen bij je cliënt. De schildklier kan hier gevoelig op reageren. Bij een zware metalenbelasting kun je een speciale detox inzetten waarbij je mensen flink laat transpireren. Dat is namelijk nodig om zware metalen, zoals aluminium, uit te kunnen scheiden.

Auto-immuunziekten

Dit is een toestand waarin het lichaam zich tegen zichzelf richt, zichzelf aanvalt. Bepaalde organen of weefsels worden dan aangevallen door immuun-cellen. Bekende AI-ziekten zijn reumatische artritis, diabetes type 1, de ziekte van Crohn en coeliakie. Het immuunsysteem bestaat uit verschillende organen, o.a. de lymfe en de milt.

Astma

Vetweefsel maakt het hormoon leptine aan. Dit stimuleert de aanmaak van de ontstekingsfactor leukotrieën. Mensen met overgewicht hebben meer leptine in hun bloed dan slanke mensen. Mensen met astma hebben meer leptine in het bloed dan mensen met hetzelfde gewicht maar zonder astma.



Hoofdstuk 4

Verder in het boek.

7.1 Sterkte – zwakteanalyse

RefleX Natuurlijk (w)eten boek hoofdstuk 7: Blz. 38

Lees de informatie uit het boek aandachtig door.

Het invullen van de sterkte-zwakte analyse legt een link tussen sterktes, zwaktes, kansen en bedreigingen. Het is best moeilijk om van jezelf een goede analyse te maken. Soms zou iemand een eigenschap bij twee onderdelen willen plaatsen. Soms is iets een kracht en een valkuil. Bijvoorbeeld, geordend zijn is best handig maar als het je teveel ophoudt is het een zwakte. Laat de cliënt dan kiezen waar hij/zij iets het meest in vindt passen, maar laat het maar bij één onderdeel plaatsen.

[Dit is je link voor het Invulformulier; Sterkte – Zwakteanalyse](#)

Achtergrondkennis:

Om zelf in te vullen en om te kopiëren en aan je cliënt te geven. Je kunt de analyse voor diverse doelen inzetten.

- 🌱 Gezondheid;
- 🌱 Voor jouw business, als ondernemer.

Sterktes

Denk hierbij aan persoonlijke sterke punten. Bijvoorbeeld: talent, sociale vaardigheden, vakkennis, hobby's en passies en persoonlijke eigenschappen als opgewektheid of geduld.

Zwaktes

Wat zijn zwakke punten, waar vindt iemand dat hij er te weinig van heeft? Welke eigenschappen van zichzelf vindt hij/zij niet wenselijk? Bijvoorbeeld: het ontbreken van een bepaalde opleiding of een bepaalde vaardigheid. Maar ook persoonlijke



eigenschappen als conflict vermijdend gedrag, chaotisch zijn, uitstelgedrag, het aanpassen aan anderen.

Kansen

Denk aan dingen die de kracht die iemand heeft benutten of versterken. Waarin is hij/zij onderscheidend? Wat heeft hij/zij te bieden? Waar liggen de kansen?

Bedreigingen

Denk hierbij aan omstandigheden die de kracht verzwakken. Bijvoorbeeld: zijn of haar omgeving geeft onvoldoende steun, hij of zij wordt niet serieus genomen en economische problemen (geldgebrek).

Reflecteren op jezelf is niet altijd makkelijk. Hoe doe je dat nu? Het geven en ook ontvangen van feedback geeft vaak openingen en aanknopingspunten om verder te gaan. Door even stil te staan, ontdekt en versterkt iemand zichzelf.

Vraag je cliënt deze analyse in te vullen en ga er in het volgende consult samen naar kijken. Wat heeft het opgeleverd? Welke inzichten zijn er ontstaan, of was er niet veel nieuws? Ga nu samen de verworven kennis en inzichten bespreken, wat je hiervan kunt leren en hoe je hiermee kunt omgaan.

Opdracht

Straks ben je klaar met deze cursus en bij je gezondheidscoach; Reflex Natuurlijk (w)eten coach en orthomoleculair suppletieadviseur. Maak op basis hiervan een sterkte – zwakteanalyse.

Mail de uitwerking naar mij.



Hoofdstuk 5

Verder in het boek.

7.3 Ki- en ki oefeningen

RefleX Natuurlijk (w)eten boek hoofdstuk 7: Blz. 39 – 40

Lees de informatie uit het boek aandachtig door.

Achtergrondkennis.

De oefeningen kunnen je cliënt ondersteuning bij het vinden van rust en ontspanning. Vanuit die rust is het vinden van motivatie sterker aanwezig.

Stress is immers een enorme 'sloper' van onze gezondheid. Het beïnvloedt via het zenuwstelsel het hormoonstelsel en het immuunsysteem.

Veel succes en plezier met de lesstof uit module 3.



Heb je vragen? Stel ze gerust, ik help je graag.

Met gezonde groet, tot snel.

Celien van Dalen

info@reflex-zwolle.nl

06-53945165

www.refleX-zwolle.nl

www.reflex-leren.nl



Copyright:

De teksten en foto's zijn eigendom van RefleX-Zwolle, Celien van Dalen en mogen dan ook niet zonder toestemming op geen enkele wijze gebruikt, gescand of gekopieerd worden.

