



MASTERBOOST

Gezond eten gemakkelijker dan je denkt



Als je als coach mensen begeleidt om meer uit het leven te halen, meer veerkracht en energie te krijgen, stressbestendiger te zijn of fitter en gezonder te worden zal vroeg of laat onvermijdelijk ook het domein van de voeding aan bod komen.

Duizenden mensen zitten vast in een web vol twijfels en onzekerheden over voeding. Ze zijn verward en ontmoedigd door de vele voedseltheorieën (die elkaar bovendien onderling tegenspreken), de honderden do's and don'ts, de rages en trends en de fake reclamefilmmpjes. Mooie filmmpjes die veel beloven maar weinig doen. Allemaal mooie sprookjes vol lege beloftes. Een mens zou voor minder het bos door de bomen niet meer zien.

De dieetindustrie creëert ook decennia lang de hardnekkige mythe dat afslanken altijd en onvermijdelijk te maken heeft met minder eten en meer bewegen. Dit lijkt logisch, maar de echte oplossing zit in anders denken en de wisselwerking tussen lichaam en geest herstellen.

Als voeding bij jouw cliënt een problematisch karakter heeft, is het van belang naar zijn of haar persoonlijk leven en waardesysteem te kijken. Je zal al snel merken dat meestal eerder organisatorische of stress-gerelateerde problemen de echte oorzaak zijn voor dat wat op het eerste zicht een voedingsuitdaging lijkt.

In deze boost krijg je handvaten om je cliënt de nodige inzichten te geven in het verband tussen persoonlijke energie, organisatie en de kwaliteit van voeding.

Tevens leer je communicatie strategieën, hoe je aan je cliënten in begrijpelijke taal uitlegt hoe hun lichaam werkt, wat voeding doet voor hun lichaam en waar de lekken zitten waardoor hun energie continu weg druppelt.

Deze cursus is een efficiënte richtingaanwijzer in de onoverzichtelijke voedingsjungle. We zullen niet voorschrijven wat jouw cliënten 'moeten' en en wat ze 'niet mogen' eten. Dat doen we niet, want dit werkt niet. Wat wel werkt is inzicht verwerven in de connectie tussen lichaam en geest, wat voeding doet en hoe de energietank gevuld blijft.

En dit aangepast aan leeftijd, gender en in relatie met de lichamelijke activiteit en het stressniveau van je cliënt.

Dit heet leef-stijl!



MASTERBOOST



Gezond eten gemakkelijker dan je denkt

De leefstijl coaching is een gezonde mix van kennis en inzichten uit verschillende disciplines zoals de biologie (celbiologie, weefselleer, hormonenkennis), de psychologie, de voedingsleer (diverse voedingsmethodes- en stromingen) en de trainingsleer.

We moeten af van de kortzichtige vakidiotie en het hokjes denken, want dit levert nooit blijvende resultaten. De verklaring hiervan is dat voeding nu eenmaal niet los te koppelen is van leven en van hoe je in het leven staat. Voeding en identiteit zijn altijd gekoppeld. Als je bewust met voeding omgaat, zal je wellicht ook bewuster in het leven staan dan iemand die de dag begint met een lauwe cola en een zak chips.

Aanpassen gezonde levensstijl is nooit een doel op zich maar het is wel een middel om in de beste vorm te komen en te blijven. Regeltjes volgen werkt altijd contraproductief terwijl duidelijke principes het gezonde verstand prikkelen en mensen "goesting" geeft om aan de slag te gaan.

Het is belangrijk je cliënten hiervan te doordringen. Van zodra ze dit inzicht verwerven maken ze een belangrijke klik. Dat manifesteert zich in het feit dat ze leren luisteren naar hun lichaam en vanaf dan helpen ze hun lichaam in plaats van het onbewust tegen te werken. Als dat inzicht is bereikt heb je mooi werk geleverd.

Wat zal je leren?

- Wat is het verschil tussen een leefstijl-advies en een voedingsadvies?
- Hoe heeft de voedingsmiddelenindustrie sinds Expo 1958 ons eetpatroon beïnvloed?
- Hoe krijg je inzicht in het energetische leven van je cliënt?
- Wat is de impact van een dieetverleden op de stofwisseling?
- Wat is het verschil tussen resultaat- en procesgericht coachen?
- Voorgemaakte vragenlijsten om te gebruiken en het leefpatroon van je cliënt in kaart te brengen.
- Een motiverend taalgebruik om impact te hebben op de manier van denken van je cliënt?
- Hulpmiddelen die je cliënt leuk vindt, begrijpt en toepasselijk zijn voor het ganse gezin.
- Inzicht in het honger en verzadigingssysteem
- Een plan van aanpak opstellen om je cliënten te helpen op een zeer pragmatische en motiverende wijze.

Handige tools

- Vragenlijsten om het leefpatroon van je cliënt in kaart te brengen.
- Handige hulpmiddelen die je cliënt leuk vindt, begrijpt en toepasselijk zijn voor het gezin.
- Kant en klare presentaties om zelf je cliënten de basis te geven van gezonde levensstijl en voedingsinzichten

Weten waar de grens ligt tussen leefstijladvies en specifiek medisch advies gegeven door artsen en gespecialiseerde voedingsdeskundigen. Kortom tot waar kan je cliënten wijzer maken en wanneer moet je doorverwijzen.

Wil jij weten hoe je dat op snelste manier kan leren? Of wil je meer info? Mail dan naar sonja.kimpen@synergie.be met je gsm nummer dan kan Sonja je even opbellen om je vragen te beantwoorden. Je mag haar ook zelf rechtstreeks even bellen 0486 48 80 68, Mocht Sonja niet kunnen antwoorden, spreek dan zeker een boodschap in dan belt ze je zo snel mogelijk terug.