



MindMaster Lifestyle advies (code: MMLA):

Naast het beheersen van het hartritme en effectief omgaan met emoties speelt uiteraard ook de levensstijl/lifestyle een belangrijke rol in het omgaan met stress.

Karin (onze Natuurgeneeskundig Therapeut) geeft u aan de hand van een door u ingevuld speciaal anamnese formulier per email adviezen m.b.t. voeding, voedingssupplementen, beweging en andere lifestyle gerelateerde zaken.

De investering in dit email advies bedraagt € 95,- en is verdisconteerd in de prijsstelling van **Mindmaster All inclusive** (*Het spreekt voor zich dat dit advies ook apart aan te vragen is.*).

Voor werkgevers een ideaal moment om hun medewerkers bewust te maken van hun (niet optimale) lifestyle en daardoor een lager ziekteverzuim en betere werkprestaties te verkrijgen.

In dit advies gaan we kijken hoe we uw lifestyle kunnen optimaliseren dus de levenskwaliteit kunnen verbeteren. Waarom zou u wachten tot u klachten krijgt? Uw auto krijgt toch ook ieder jaar een check-up?

Het advies geeft u inzichten in de patronen die we (on)bewust hanteren (vaak is dit een patroon die erin gesleten is, maar die mag nu bijgesteld worden).

Een gezonde levensstijl is namelijk van levensbelang en bepaalt in hoge mate je prestatie- en denkvermogen, je stemming en je rust.

In de laatste 160.000 jaar is onze DNA structuur nauwelijks veranderd. En hoewel wij de laatste eeuw proberen ons levensritme naar eigen hand te zetten, kunnen we er niet onderuit dat we rekening moeten houden met de levenscyclus van onze verre voorouders. De laatste 150 jaar zijn onze hersenen en ons lichaam aan verwarring onderhevig door de verandering van de technologie, landbouwmethodek en ons voedingspatroon. Deze veranderingen hebben gevolgen voor het menselijke hormonale systeem door twee belangrijke oorzaken namelijk kunstlicht en grote hoeveelheden koolhydraten (suikers).

De snelle veranderingen in onze leefwijze zijn door onze DNA-structuur op geen enkele wijze te volgen. Chronische aandoeningen als diabetes, hart- en vaatziekten, kanker en auto-immuunziekten, longaandoeningen maar ook depressies en de toename van schimmels en gisten doen hun intrede. Ook onze hormonen worden, naast natuurlijke ritmen, in de tijd waarin wij leven beïnvloed door (kunst)licht, voeding, medicijnen, stress, ziekte en leeftijd. Slapeloosheid en kort slapen zijn bijvoorbeeld de grootste stressfactoren voor het lichaam.

Niet alleen slaap, ademhaling, voeding, houding en bewegingspatronen, maar ook externe factoren komen aan de orde.

Aan de hand van een anamnese (vraaggesprek) kunnen we deze patronen achterhalen.

In ons e-mail advies krijgt u de handvaten aangereikt voor een kwalitatief beter (werk)leven en betere prestaties in uw dagelijkse (werk)leven.

Mocht u geïnteresseerd zijn in een persoonlijk gesprek (i.p.v. het standaard email advies), dan kunt u hiervoor een afspraak maken en u hoort u dan ook wat de extra investering is van deze service.

Karin Wijnhoven-Peters

Natuurgeneeskundig Therapeut (zie www.w-cair2.nl voor meer informatie)

GSM: 06-22803190