

Gezonde voeding

Wanneer kan je spreken van gezonde voeding? Kan je spreken van gezonde voeding indien deze enkel gericht is op het verbeteren van je prestaties of het streven naar een schoonheidsideaal?

Een gevarieerde, evenwichtige en kwaliteitsvolle voeding is een stap in de goede richting. Voedingsgoeroes en media maken daar gebruik van en verkondigen hun eigen mening om het brede publiek te overtuigen. Hypes volgen mekaar op en misverstanden nestelen zich in ons voedingsgedrag. Wat vaak wordt vergeten is dat voeding een individuele aangelegenheid is. Wetenschappelijke studies gaan zich meer en meer richten op specialisaties. Denk maar aan Nutrigenomics, Proteomics, Epigenomics... Deze studie tonen aan dat voeding een complexe materie is en er op sommige vlakken nog helemaal geen consensus bestaat.

Zit je met veel vragen over gezonde voeding? Dan is deze opleiding iets voor jou. In deze sessies kom je te weten welke fysiologische en biochemische processen voeding kan veroorzaken in het homeodynamische lichaam. Je maakt een boeiende voedingsreis doorheen het lichaam. Je maakt kennis met de verschillende obstakels die het lichaam moet trotseren om als gezond bestempeld te worden.

[Bijscholingen en specialisaties](#)

Waar en wanneer?

Info

 Beginner

Programma

- Inleiding en principes van voeding
- Allergenen en toxinen in de voeding en hun effect op het lichaam
- Andere belastingen en hun effect op het lichaam
- Homeodynamica en polymorfismen
- Het microbioom
- Andere (autofagie..)

Voor wie

- Professional
- Personen uit de gezondheidssector
- Iedereen die zijn basiskennis over de impact van voeding op het lichaam wil verruimen

Materiaal en extra kosten

Voorstelling van de docent: Stanny Verbeurgt

Na mijn studies als Master lichamelijke opvoeding heb ik 10 jaar een fitness center gerund, waar ik zowel niet-sporters als topsporters heb begeleid. Onmiddellijk kreeg ik te maken met talrijke vragen over voeding. Opleidingen in binnen- en buitenland over orthomoleculaire voeding, nutritionele biochemie, toegepaste kinesiologie... verruimden gaandeweg het spectrum van mijn werkveld. Ondertussen geef ik reeds 25 jaar voedingsadvies en ben ik nog steeds actief binnen de Gymnastiekfederatie als docent en trainer.