LEEFSTIJLCLUB

HEALTHY LIFESTYLE, HEALTHY AGEING

FOOD SWITCH

PROGRAMMA

FITTER, VITALER & GEZONDER

WORD EEN KENNER VAN EEN GEZOND VOEDINGSPATROON!

Het Food SWITCH programma is het tweede programma van de trilogie Fit SWITCH, Food SWITCH en Mind SWITCH.

Het Food SWITCH programma is de meest wetenschappelijk onderbouwde aanpak voor een gezonde leefstijl en gezonder ouder worden op gebied van gezonde voeding.

In dit programma staan namelijk gezond eten en de toepassing van de Voedingsrichtlijn van de Gezondheidsraad centraal.

Wat leer je in de Food SWITCH cursus:

- Waarom wij mensen geëvolueerd zijn tot (te) ongezond etende Homo Sapiens?
- Welke belangrijke keerpunten hebben er in ons voedingspatroon plaatsgevonden?
- Welk voedingspatroon is noodzakelijk om vitaal, sterk en gezond te blijven?
- Wat moeten wij allemaal weten over vetten, eiwitten en koolhydraten?
- Wat zijn de voedingsstoffen die onze gezondheid schaden en waarom?
- Wat is het meest gezondheid bevorderende voedingspatroon?
- De 8 essentiële inzichten van Voeding als medicijn en hoe ze de rest van je leven je fitheid en gezondheid kunnen beïnvloeden.

Met dit Food SWITCH programma willen we een bewuster gezonder leven beweging op gang brengen, essentiële kennis overdragen en duurzaam resultaat aanreiken, waarvan je als deelnemer de rest van je leven profijt zult hebben.

FOOD SWITCH THEMA BIJEENKOMSTEN

De Food SWITCH thema bijeenkomsten vormen het hart van het programma. Natuurlijk is gezond leven meer dan alleen gezond eten, maar dit vormt wel een van de meest belangrijke gezond leven fundamenten. Gedurende een termijn van 12 weken neem je deel aan het online 12 weken programma 'Voeding als medicijn', volg je het 12 weken werkboek en de vier themabijeenkomsten (live of on-demand):

Thema bijeenkomst 1: De geschiedenis van onze voeding!
Thema bijeenkomst 2: Waar gaat het fout met onze voeding?
Thema bijeenkomst 3: Voeding als medicijn!
Thema bijeenkomst 4: Terug naar een gezonder voedingspatroon!

De thema bijeenkomsten worden in het week overzicht gepresenteerd en kan je na inlog met de link meteen bekijken.

Thema bijeenkomst 1:

De evolutie van ons voedingspatroon, ongezond geprogrammeerd

Ontdek de evolutie van onze voeding en welke invloed dat heeft op ons huidige voedingspatroon. Hoe komt het dat wij onbewust steeds ongezonder zijn gaan eten tijdens en met name na de desastreuze impact van de laatste 70 jaar.

Thema bijeenkomst 2:

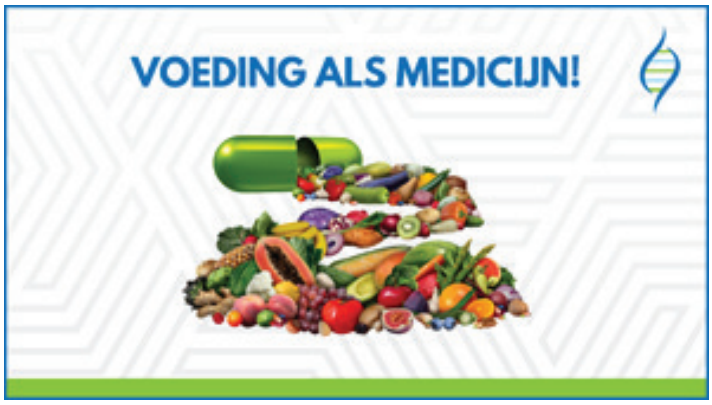
Ons huidige voedingspatroon, hoe eten we nu en wat zijn de effecten?

Ten opzichte van 100 jaar geleden is ons voedingspatroon totaal veranderd, helaas niet in het voordeel van onze gezondheid. Wat is er inhoudelijk veranderd en welke effecten zien we daarvan?

Thema bijeenkomst 3

Onze volgende stap, het ‘recept’ gezond eten!

Wat is, wetenschappelijk gezien, het meest gezondheid bevorderende voedingspatroon? Wat moeten we meer eten, wat eten we te weinig?



Thema bijeenkomst 4

Omschakeling naar gezond, de voeding SWITCH maken!

De omschakeling naar een gezonder voedingspatroon is er altijd een van kleine stappen en bewustwording. Maak die volgende Food SWITCH en ontdek hoe je mindset je kan remmen, maar je ook vooruit kan helpen te leven zoals jij wil leven.

12 WEKEN WERKBOEK

Het Food SWITCH cursus programma reikt je een helder 12 weken plan aan, waarin je per week instructie ontvangt, welke onderdelen op je persoonlijke leefstijlclub portaal aan te pakken. Elke week komt er een ander voedingsthema aan de orde.

Zo krijg je een duidelijke structuur en stappenplan ter beschikking.

Onderdelen van het werkboek zijn:

Week 1: Het gevaar van suiker
Week 2: Gezond met vetten
Week 3: Water, water, water
Week 4: Gezonder met groenten
Week 5: Vis voor optimale eiwitconsumptie
Week 6: Vezels voor een betere gezondheid
Week 7: Peulvruchten als vleesvervanger
Week 8: Fruit en vruchten
Week 9: Het belang van noten
Week 10: Raw food/rauwkost
Week 11: Lichaamsfuncties: Positieve Gezondheid
Week 12: Actiever leven: Leefstijl switch

JE EIGEN LEEFSTIJLCLUB PORTAAL

Dit Leefstijlclub platform is onderdeel van het Food SWITCH programma en vergt dus geen extra investering. Het Leefstijlclub portaal heeft een LEER en een DOE sectie.

LEER

Bewustwording is de eerste stap om intrinsieke motivatie te ontwikkelen, gezonde keuzes te maken en gezonde leefstijl te blijven hanteren. In het LEER onderdeel binnen Leefstijlclub doorloop je op je eigen tempo programma's die de essentiële inzichten van gezond leven en gezond ouder worden op een begrijpelijke manier weergeven. Hier krijg je de volgende onderdelen ter beschikking;

- De 4 Food SWITCH lezingen
- De New Health 'Food as medicine' video cursus
- Elke week een bonus opdracht

DOE

Bewustwording is altijd stap 1 naar een gezondere leefstijl, zonder actie echter geen resultaat. In de DOE sectie op Leefstijlclub krijg je de volgende onderdelen ter beschikking;

- Leefstijlscan
- Doelen stellen en beweegplan opstellen
- BMI registratie
- Voeding, beweging en mentale inzicht en oefeningen

VOEDING ALS MEDICIJN 12 WEKEN ONLINE PROGRAMMA

12 cruciale gezonde voedingsthema's worden in dit 12 weken programma onder de loep genomen waarin je de volgende dingen leert:

- Een gezond voedingspatroon is een van de fundamentele en essentiële leefstijl aspecten voor een gezond lichaam en ter preventie van chronische aandoeningen.
- Maar hoe kan je de voedings-SWITCH maken?
- Wat is de gezondheidswaarde van de verschillende voedingselementen?
- Welke voeding te eten om de bloedsuiker beter te reguleren en de vetstofwisseling optimaal te laten draaien?

Wil jij je lijf vitaal houden, fitter worden, meer energie krijgen, beter slapen, preventief aan de slag om gezond te blijven, dan is het online 12 weken 'Voeding als medicijn, hoe doe je dat?', dat een vast onderdeel is van het Food SWITCH programma, met daarin de 8 essentiële inzichten van voeding als medicijn beschreven, een must om te doorlopen. Elke week krijg je online over het desbetreffende thema;

- Een korte video over het thema
- Een inspiratie poster
- Een factsheet
- Een e-mail tip programma

Dit 12 weken 'Voeding als Medicijn' programma is een onderdeel van het Food SWITCH programma.

Voor wie is dit programma geschikt?

- Als je gezonder wil leven
- Als je af wil vallen
- Als je fitter wil worden
- Als je er beter uit wil zien
- Als je lekker in je vel wil zitten en veel energie wil hebben
- Als je overgewicht wil voorkomen
- Als je stress, angst en depressie wil voorkomen
- Als je het risico op kanker wil verminderen
- Als je het risico op diabetes wil beperken
- Als je je hart- en bloedvaten wil aansterken
- Als je gewoon fit en sterk ouder wil worden
- Als je chronische ziekten wil overkomen
- Als je gezonder ouder wil worden

ADDITIONELE MOGELIJKHEDEN

Je kan ervoor kiezen om uitsluitend het Food SWITCH programma te volgen maar je kan dat ook combineren met 12 weken sport en fitness en/of persoonlijke coaching.

Combineer Food SWITCH met 12 weken sport en fitness

Wil jij alles leren over gezond eten en ook met lekker bewegen en sport in de praktijk aan de slag te gaan en je lijf actiever, fitter, sterker en gezonder maken? Kies dan voor de combinatie Food Switch en 12 weken sport en fitness.

Combineer Food SWITCH met 12 weken leefstijl coach programma

Sommige mensen doen e.a. zelfstandig, sommigen in de groep, sommigen alleen de cursus en sommigen vinden het prettig om individueel gecoacht te worden. Wil jij alles leren over 'healthy ageing' maar liefst begeleid worden door een ervaren leefstijl- en healthy ageing coach, kies dan voor de combinatie Food SWITCH en het Food SWITCH coach programma, binnen 12 weken vinden er dan 3 (virtuele) coach gesprekken plaats.

Dit programma kan online gevolgd worden of live bij een Leefstijlclub - Healthy Lifestyle, Healthy Ageing locatie.

Voor meer informatie of inschrijving: