

Preventieve gezondheid voor professionals

Ing. Monique van Poorten, juni
2022



Programma

Wie is Monique

Wat is klinische Psycho Neuro Immunologie

Positieve gezondheid: Machteld Huber

Herkennen vroeg signalen: preventie

Waar begin je als het niet meer lekker gaat?

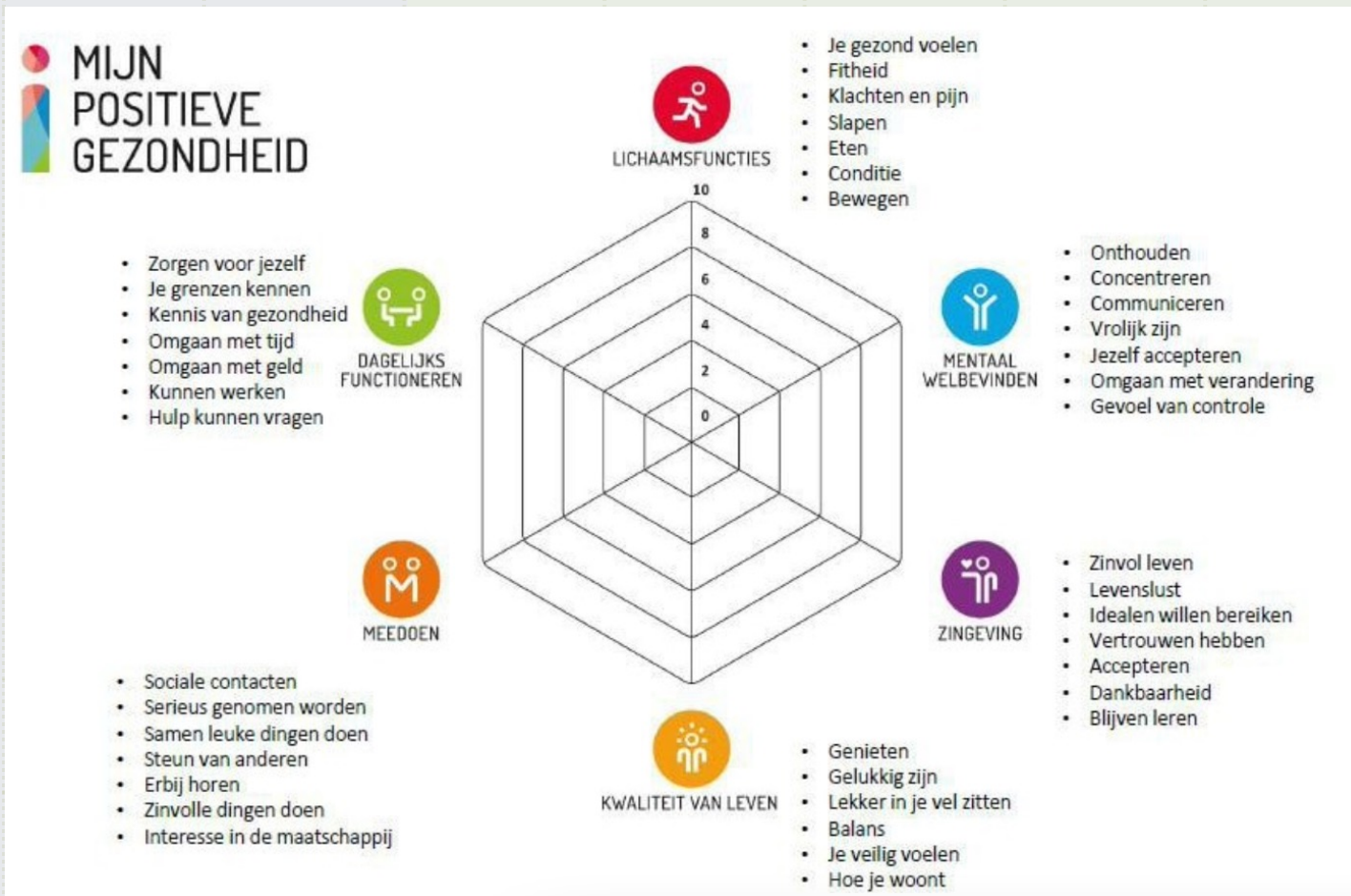
Wat kan je zelf doen?

Klinische Psycho Neuro Immunologie

- PNI: stroming uit de psychologie, officiële wetenschap
- Sinds vorige maand een leerstoel in Spanje
- Verbindt psychologie, neurologie, immunologie, sociologie, endocrinologie, bewegingsleer en evolutionaire biologie
- Filmgeneeskunde
- Werkingsmechanisme

Gezondheid vanuit het positieve gezondheidsprincipe

- **Dr. Machteld Huber:**
- “een nieuw, dynamisch concept van gezondheid, gebaseerd op veerkracht, functioneren en eigen regie”



Het leven vraagt veel van ons

- Met die bredere benadering draag je bij aan het vermogen van mensen om met de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven om te gaan. En om zo veel mogelijk eigen regie te voeren.



Wat is
gezondheid
voor jou?



De 6 S-hormonen

Suikerhormoon
(insuline)

Stress hormoon
(cortisol)

Sekshormonen
(testosteron,
oestrogenen,
progesteron)

Schildklierhormoon

Slaaphormoon
(melatonine)

Sunhormoon
(vitamine D)

Prioriteiten volgens Monique

Goed slapen

Veel knuffelen/seks, sociale contacten

Doel hebben in het leven

Regelmatig bewegen (nee, niet 3x per week volop sporten)

Gevarieerd eten (niet per se biologisch, wel veel echt voedsel)

Eventueel supplementen (magnesium en vitamine D in de wintermaanden)

Vroeg signalen

Niet fit wakker worden

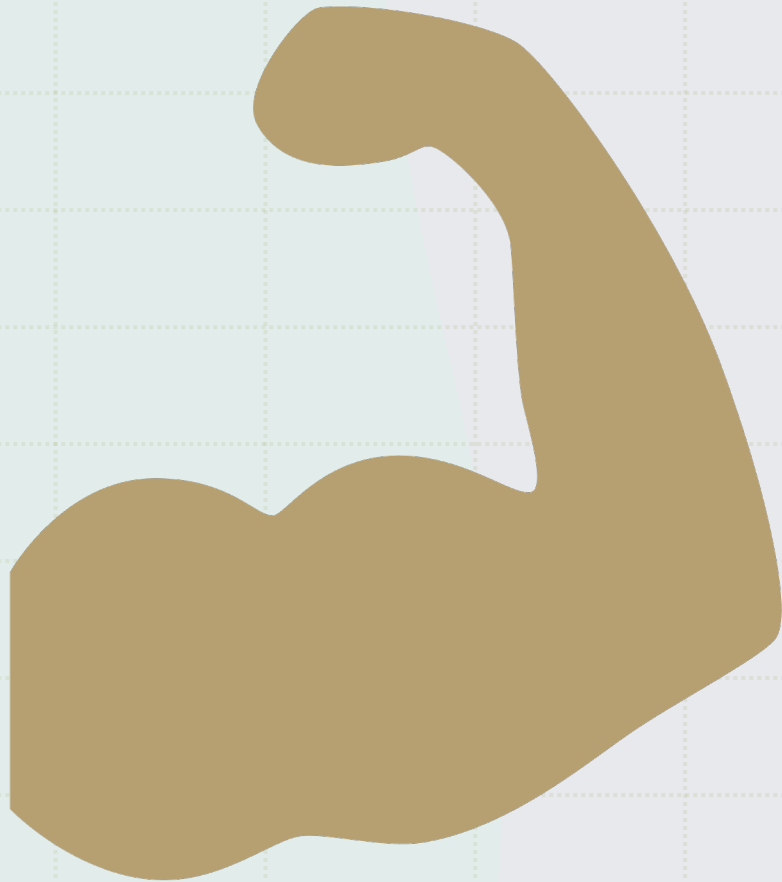
Wat sneller geïrriteerd

Minder gemotiveerd of zin om te sporten etc.

Moeilijker op woorden komen

Slechter slapen (in slaap komen lastiger, wakker worden, wakker liggen, lichter slapen)

Gewichtsveranderingen



Waar begin je als het minder gaat?

- It's all about energy, ATP is onze energiebron in het lichaam, mitochondriën gebruiken (vetverbranding gebruiken, Intermitterend vasten?).
- Wat geeft jou energie?
- Sport, balans in werk en privé, uitlaatkleppen, er even uit, vitamine B complex met magnesium, etc.
- Verschil in persoonlijkheid
- Dopamine en Serotonerge persoonlijkheden, verschilt
- Slaap is erg belangrijk, maar niet zo makkelijk omdat goed te houden.

Wat kan je zelf doen?

- Begint met herkennen van de vroeg signalen, wees eerlijk naar jezelf!
- Probeer al zo flexibel mogelijk te zijn. Meer buffer en voorkomt dat je sneller vastloopt. Praat erover!
- Kijk waar nog verbeteringen te halen zijn, zonder dat het meer stress geeft.
- Vraag een professional als je merkt dat het minder goed gaat. Hoe eerder je begint des te minder diep zak je waarschijnlijk en voorkomt dat je uitvalt.



Vragen?



Bedankt voor
jullie aandacht!

Monique van Poorten
kPNI en NAET therapie
www.praktijkmonique.nl

