

# Elk jaar jonger

## Anti-aging



### Word elk jaar jonger in plaats van ouder

- Wil je gezonder zijn dan 90% van alle mensen? Of zelfs gezonder dan 95% of 99%?
- Veroudering is geen onvermijdelijk proces. We kennen de oorzaken en kunnen dit proces aanzienlijk vertragen, deels stoppen en op bepaalde markers omkeren
- In deze cursus leer je wat écht werkt op het gebied van anti-aging en optimale vitaliteit. Voor jezelf en cliënten.

### Wat écht werkt, evidence based

- Minder calorieën innemen
- Intermittent fasting
- Optimale slaap
- Stressreductie
- Regelmatig bewegen
- Bescherming tegen UV-straling
- Het mediterrane dieet



### Belangrijke inzichten

- De rol van telomeren
- (Hand)kracht als praktisch meetinstrument
- De invloed van voedingstekorten op veroudering

### Supplementen en valkuilen

- De top 5 best bewezen werkzame supplementen
- Wanneer supplementen zinvol zijn
- Waarom je niet blindelings kunt vertrouwen op voeding en supplementen
  - ❖ Het toepassen van effectieve anti-aging protocollen bij jezelf en je patiënten
  - ❖ Oplossingen voor klachten die samenhangen met vroegtijdige veroudering
  - ❖ Begeleiding van zowel mannelijke als vrouwelijke patiënten
  - ❖ Je ontvangt direct toepasbare adviezen en leert hoe je cliënten inzicht geeft in hun gezondheid en vitaliteit. Je ontdekt welke voedingsstoffen essentieel zijn voor een langer en energieker leven.

