

Thema avond Gezonde Leefstijl

Dinsdagavond 1 juni 2021 - NPV Zuidplas



Thema avond Gezonde Leefstijl
Dinsdagavond 1 juni 2021 - NPV Zuidplas

Even voorstellen:

Rosaline Ratering McDonald

Geb. Arnhem, 1962

- Getrouwd met **Rob**, moeder van **Hedrik**, schoonmoeder van **Natasha**
- Oprichtster **Gezond & Weldoen** (bijbels onderwijs over gezonde leefstijl en coaching)
- ANBI stichting www.stichtinggratisgezond.nl
- Gezonde **leefstijlcoach** (online coaching)
- **Stoppen met roken coach** (landelijk netwerk KABIZ geregistreerd)



Thema avond Gezonde Leefstijl
Dinsdagavond 1 juni 2021 - NPV Zuidplas

Programma voor de pauze:

1. Gezond leven waarom zou je?
2. Gezond leven *als christen*, waarom zou je?
3. *Hoe* dan?

Tips & tops globaal voor 'BRAVO', met bijbelse verdieping

Thema avond Gezonde Leefstijl
Dinsdagavond 1 juni 2021 - NPV Zuidplas

Programma na de pauze:

1. Bespreking persoonlijke vitaliteitscheck
2. E-book (gratis) De 12 basics voor een gezonder leven
3. Leefstijlprogramma's
4. Geloof & Gezondheid (met aanmeld link)
5. Vragen beantwoorden (stuur in via app of email)



Thema avond Gezonde Leefstijl
Dinsdagavond 1 juni 2021 - NPV Zuidplas

1. Gezond leven, waarom zou je?

- Vul maar in voor jezelf en je geliefden...
- Kwaliteit en kwantiteit van het leven verbetert (BRAVO onderzoek)
- Preventie tegen ziekte
- Beter herstel bij ziekte

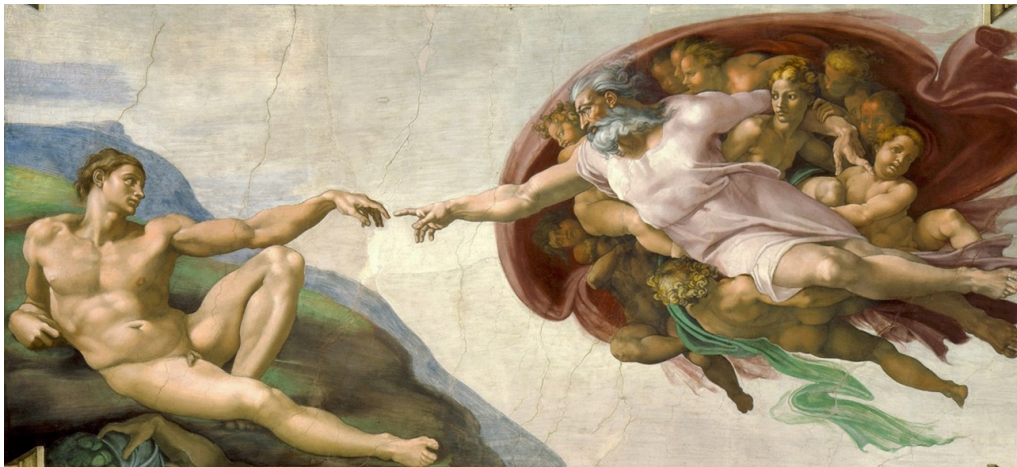
Thema avond Gezonde Leefstijl
Dinsdagavond 1 juni 2021 - NPV Zuidplas

Aantoonbare verbeteringen gezondheidswaarden:

- Bloeddruk
- Bloedsuiker
- BMI
- Buikomvang
- Cholesterol

Thema avond Gezonde Leefstijl
Dinsdagavond 1 juni 2021 - NPV Zuidplas

1. Gezond leven *als christen*, waarom zou je?



Thema avond Gezonde Leefstijl
Dinsdagavond 1 juni 2021 - NPV Zuidplas

- Geschapen naar Gods beeld: **geest, ziel, lichaam**
- Onze roeping = **relatie** met Hem, **wandelen** in geloof...
- Bijbels holistisch: gezondheid voor geest, ziel en lichaam...
- God liefhebben **boven alles...**
- Je naaste liefhebben **als jezelf...**
- 'Fitte soldaten' zijn in de **strijd...**
- De **extra mijl** kunnen gaan ...
- Een levensstijl die God **welgevallig** is ...

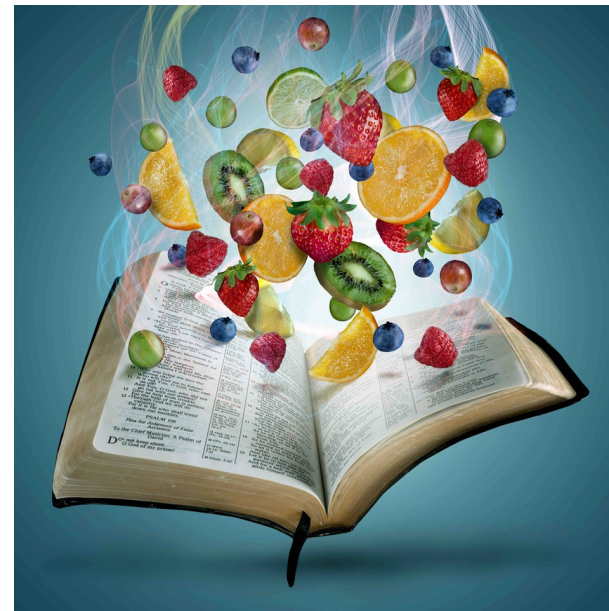
Thema avond Gezonde Leefstijl
Dinsdagavond 1 juni 2021 - NPV Zuidplas

Spreuken 4:20-23

Gods Woord = medicijn..!

“Mijn zoon, schenk aandacht aan mijn woorden;
neig uw oor naar mijn uitspraken. 21 Laat ze niet
wijken van uw ogen; bewaar ze in het midden
van uw hart; 22 Want zij zijn leven voor wie ze
vinden, en gezondheid voor heel hun vlees. 23
Bewaar **uw hart** boven alles wat te bewaren is
want daaruit zijn de oorsprongen van het leven.”

(King James vertaling)



Thema avond Gezonde Leefstijl
Dinsdagavond 1 juni 2021 - NPV Zuidplas

1 Kor 6 : 19

Lichaam/ziel: een tempel voor de Heilige Geest...

Rom. 12:1

- Leef zoals God het wil, als een welgevallig offer in Zijn dienst...

2 Kor 2: 19

- De Heilige Geest wil door ons de kennis van Christus verspreiden als een aangename geur...

Thema avond Gezonde Leefstijl
Dinsdagavond 1 juni 2021 - NPV Zuidplas

Tabernakel

Skenos = 'tent'

Skenos = 'ziel'

(*) Grieks: σκῆνος, ους, τό



Thema avond Gezonde Leefstijl
Dinsdagavond 1 juni 2021 - NPV Zuidplas

Gods leefregels zijn er voor ons welzijn

- voor jezelf
- voor je naaste
- voor de schepping

Dit is in Gods ontwerp met elkaar verweven

Voorbeeld: **voeding**

Thema avond Gezonde Leefstijl
Dinsdagavond 1 juni 2021 - NPV Zuidplas

Het scheppings 'dieet':

Voor de mens:

- leven in zich dragen voedsel voor de mens
- Zaaddragend: granen, noten, zaden
- Vruchtdragend: fruit, vruchtgroenten, peulvruchten
- De Levensboom

Voor de dieren:

- het groene kruid

Thema avond Gezonde Leefstijl
Dinsdagavond 1 juni 2021 - NPV Zuidplas

Na de zondeval voor de mens:

Leven in zich dragend voedsel, met toevoegingen voor ons welzijn:

Zaaddragende planten en vruchtbomen

Wortels, stengels, blad, bloem en kiem

Vlees / vis (b12)

Zuivel / eieren (b12)

Geneeskrachtige kruiden

Thema avond Gezonde Leefstijl
Dinsdagavond 1 juni 2021 - NPV Zuidplas

Niet gezond en ook niet 'fair':

Hoogwaardige zaden en peulvruchten (voor de mens) die als krachtvoer voor dieren worden gebruikt. Dit gaat regelrecht in tegen de voedselverdeling van de Tora. Gevolg: disbalans/onrecht

Dierlijk voedsel voor herbivoren: o.a. gekke koeienziekte

Varkensvlees / elke dag vlees eten: niet gezond...

Thema avond Gezonde Leefstijl
Dinsdagavond 1 juni 2021 - NPV Zuidplas

Niet gezond en ook niet 'fair':

Onrechtmatig toegevoegde overvloed (uitbuiting, minachting voor Gods leefregels ten aanzien van de schepping en de medemens) keert zich niet alleen geestelijk maar ook lichamelijk tegen de rijke

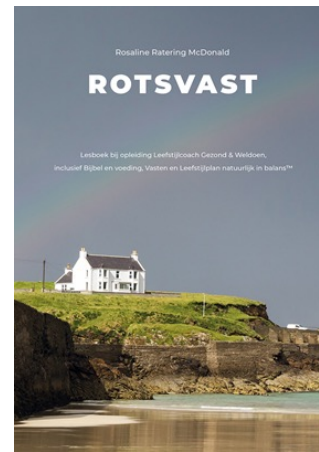
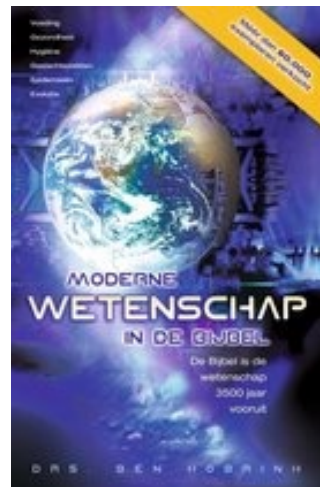
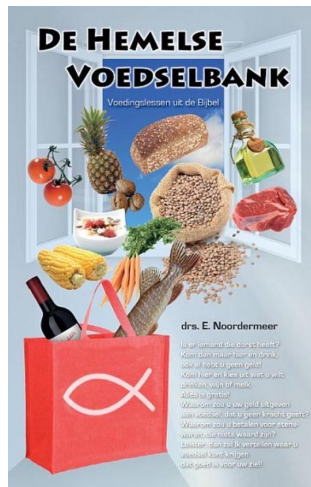
(Jak. 5:1-4).

Miljoenen doden jaarlijks wereldwijd door 'welvaartziekten'.

Zie artikel **The Lancet** op website Gezond & Weldoen.

Thema avond Gezonde Leefstijl
Dinsdagavond 1 juni 2021 - NPV Zuidplas

Aanraders o.a.:



Thema avond Gezonde Leefstijl
Dinsdagavond 1 juni 2021 - NPV Zuidplas

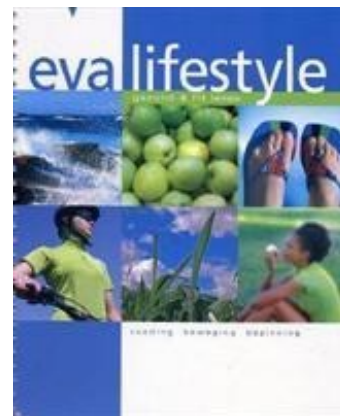
‘Gezonder leven, in het hier en nu: hóe dan?’

BRAVO (5 leefstijl basics) + nog 7 zie e-book

1. Voldoende bewegen
2. Niet roken
3. Matig met alcohol
4. Gezonde voeding
5. Voldoende ontspanning en herstel

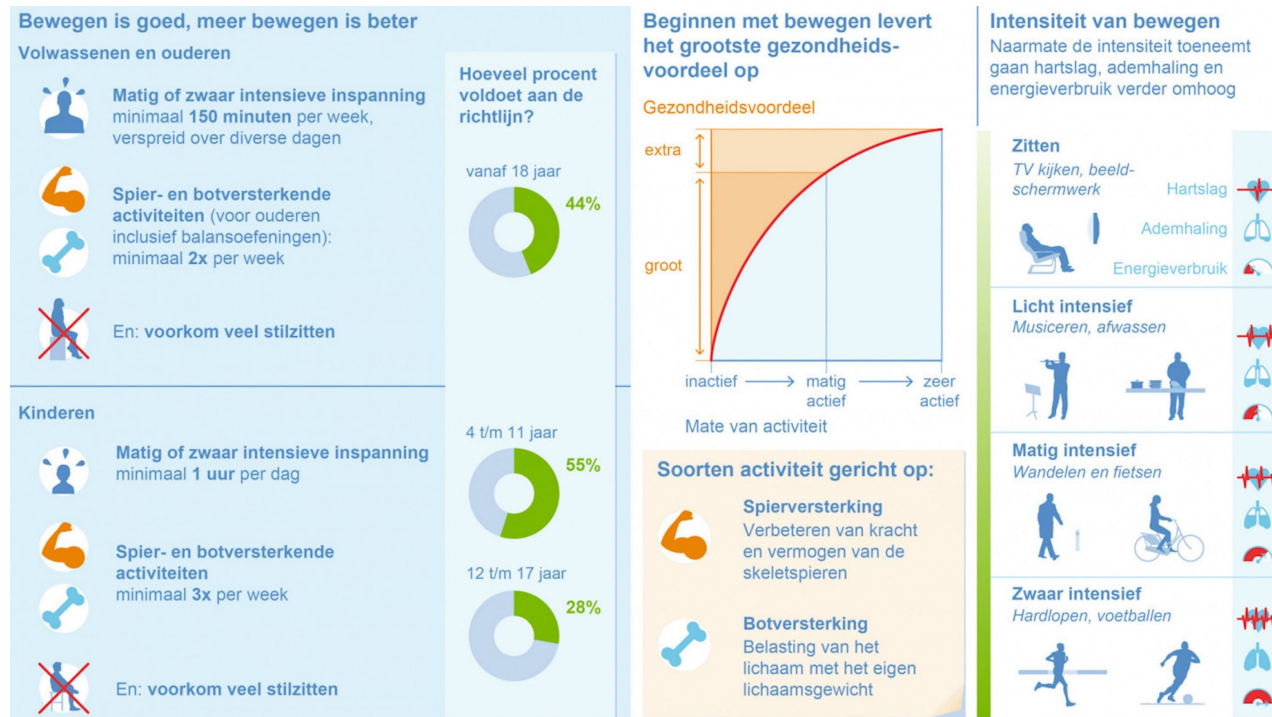
Thema avond Gezonde Leefstijl
Dinsdagavond 1 juni 2021 - NPV Zuidplas

1. BEWEGEN



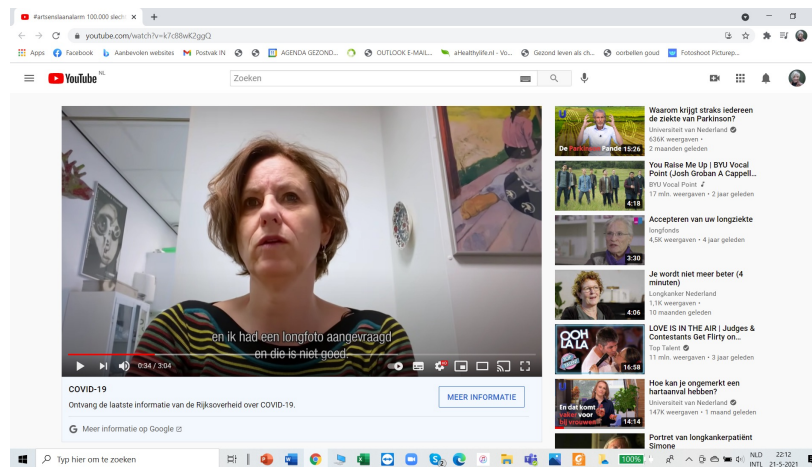
Thema avond Gezonde Leefstijl

Dinsdagavond 1 juni 2021 - NPV Zuidplas



Thema avond Gezonde Leefstijl
Dinsdagavond 1 juni 2021 - NPV Zuidplas

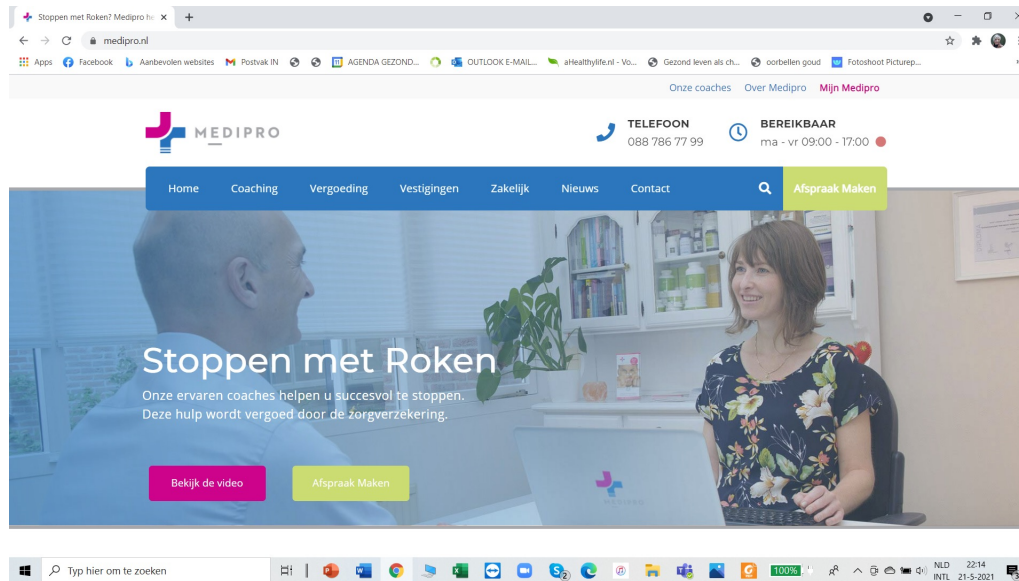
2. NIET ROKEN



<https://youtu.be/k7c88wK2ggQ>

Thema avond Gezonde Leefstijl
Dinsdagavond 1 juni 2021 - NPV Zuidplas

Samenwerken = mensenlevens redden!



Thema avond Gezonde Leefstijl
Dinsdagavond 1 juni 2021 - NPV Zuidplas

MATIG MET ALCOHOL



Thema avond Gezonde Leefstijl
Dinsdagavond 1 juni 2021 - NPV Zuidplas

TIP:

Hoop Online (geen wachttijden)

- De digitale kliniek van de Hoop GGZ
- **Aanmelden kan via:**

<https://www.dehoop.org/hooponline/>

- De huisarts kan op de verwijfsbrief **Hoop Online** vermelden
- Het directe mailadres van bureaudienst Hoop Online is: hooponline@dehoop.org

Thema avond Gezonde Leefstijl
Dinsdagavond 1 juni 2021 - NPV Zuidplas

GEZOND ETEN & DRINKEN



Thema avond Gezonde Leefstijl
Dinsdagavond 1 juni 2021 - NPV Zuidplas

GEZOND ETEN & DRINKEN

Rommel eruit, gezonde voeding erin

- Voedsel dat leven in zich draagt, puur & onbewerkt
- Minder vlees (max 500 gram per week, waarvan 300 gram rood)
- Geen rode E-nummers zoals E621 (smaakversterker) of E951 (aspartaam)

- Google samenvatting Richtlijnen Goede Voeding Gezondheidsraad 2015
- In combinatie met Eetmeter Voedingscentrum of:
- www.leefstijlplannatuurlijkinbalans.nl

Thema avond Gezonde Leefstijl
Dinsdagavond 1 juni 2021 - NPV Zuidplas

ONTSPANNING

Thema avond Gezonde Leefstijl
Dinsdagavond 1 juni 2021 - NPV Zuidplas

ONTSPANNING...



Thema avond Gezonde Leefstijl
Dinsdagavond 1 juni 2021 - NPV Zuidplas



Thema avond Gezonde Leefstijl
Dinsdagavond 1 juni 2021 - NPV Zuidplas

P.A.U.Z.E.

Thema avond Gezonde Leefstijl
Dinsdagavond 1 juni 2021 - NPV Zuidplas

WERKWIJZE VITALITEITSCHECK

- A. Welk cijfer geeft u zichzelf qua vitaliteit **gevoelsmatig**?
- B. Bereken nu de **echte score**.
 1. Print de V-check uit en vul in
 2. Beantwoord de vragen met ja of nee
 3. Noteer de punten die erbij horen
 4. Tel de tussenstanden bij elkaar op
 5. Corrigeer met BMI score
 6. Bereken uw eindscore (cijfer 1 tot 10)
 7. Welke onderdelen gaan al goed?
 8. Op welke onderdelen kan het (met kleine stapjes) beter?



Thema avond Gezonde Leefstijl
Dinsdagavond 1 juni 2021 - NPV Zuidplas

Leefstijlprogramma's/interventies, o.a.

- Gecombineerde leefstijl interventie (GLI) met indicatie = vergoeding vanuit de basisverzekering.
Kijk voor regionaal op www.loketgezondleven.nl
- Private sector: diversen, o.a. www.gezondeleefstijlcoach.nl (online) en coaches www.gezondenweldoen.nl (christelijke signatuur)
- Voor bedrijfsleven, onderdeel duurzame inzetbaarheid, o.a. www.phroneo.com (christelijke signatuur)
- Medische wereld, o.a. Vereniging Arts & Voeding, o.a. Jaap Seidell en Tamara de Weijer
- Zorgverzekeraars: beperkt vergoedingen vanuit de aanvullende verzekeringen en eigen online programma's

Thema avond Gezonde Leefstijl
Dinsdagavond 1 juni 2021 - NPV Zuidplas

TIP:

www.doktertamara.nl



Thema avond Gezonde Leefstijl
Dinsdagavond 1 juni 2021 - NPV Zuidplas

TIP: Leefstijlprogramma Geloof & Gezondheid

Gratis aanmelden via:

<https://www.prolife.nl/geloofengezondheid>



Thema avond Gezonde Leefstijl
Dinsdagavond 1 juni 2021 - NPV Zuidplas

Wat is het?

- Bijbels geïnspireerd BRAVO leefstijlprogramma voor iedereen, gratis!
- Zes weken elke dag meedoen
- Van 17 juli t/m 28 aug. 2021
- Met en adviezen, podcasts en nog meer
- Eetprogramma met 252 gezonde recepten (G-nummers)
- Samenwerkende specialisten uit verschillende kerken
- Van zorgverzekeraar Pro Life

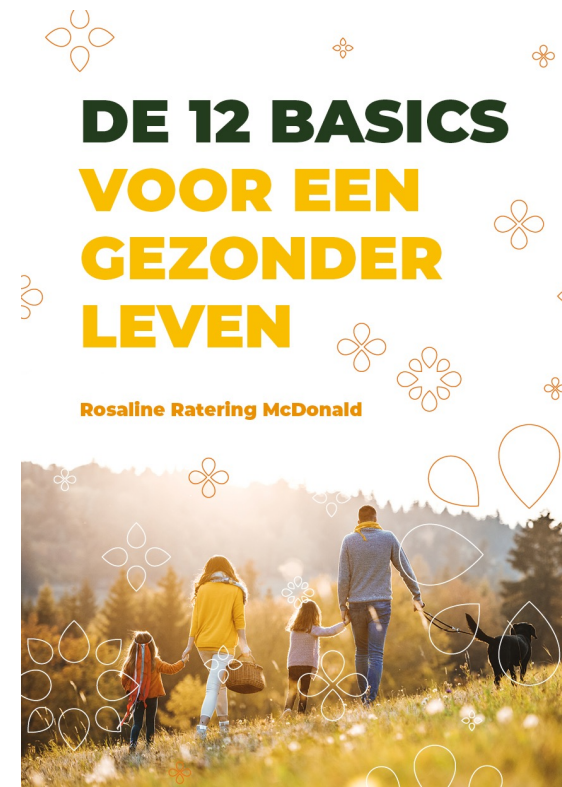
Thema avond Gezonde Leefstijl
Dinsdagavond 1 juni 2021 - NPV Zuidplas

TIP: download E-book via:

www.gezondeleefstijlcoach.nl

Met o.a. BRAVO en óók:

- Aandacht voor geestelijk welzijn
- Zingeving
- De kracht van vreugde
- De kracht van verbinding



Thema avond Gezonde Leefstijl
Dinsdagavond 1 juni 2021 - NPV Zuidplas

Opleiding Gezond & Weldoen Leefstijlcoach

Deeltijd 9-12 maanden incl. persoonlijke coaching

Start zaterdag 4 sept. 2021

Tarief € 2081,12 euro incl btw

15 BGN studiepunten

Locatie Ede



Opleiding Complementaire zorg in het licht van de Bijbel

Deeltijd 3 maanden

Start vrijdag 10 sept. 2021

Tarief € 695,- incl. btw

Locatie Oudewater



Thema avond Gezonde Leefstijl
Dinsdagavond 1 juni 2021 - NPV Zuidplas

Vragen?

Mail naar: info@gezondenweldoen.nl

Of via de website:

www.gezondenweldoen.nl

Thema avond Gezonde Leefstijl
Dinsdagavond 1 juni 2021 - NPV Zuidplas

Dank voor uw aandacht...

