

Voeding

Lifestyle

Bewegen

Integraal

Sana Vitam Lifestyle

de lifestyle voor jong en oud!



*Hoe gezond wil jij
in je vel zitten?*



Individuele begeleiding

Sana Vitam Lifestyle

Werken aan vitaliteit is tegenwoordig bijna een must. Sport je niet heel veel of neem je niet altijd gezonde voeding, dan is het niet goed. NATUURLIJK heeft gezond eten en regelmatig bewegen een positieve invloed op je gezondheid. Echter er zijn nog veel meer stoorzenders die je gezondheid negatief kunnen beïnvloeden.



Basis van de Sana Vitam Lifestyle is vooral jou eigen (levens) energie en leefstijl, aangevuld met lekker eten en leuk bewegen! Er zijn tegenwoordig ontelbare manieren om (preventief) gezond te blijven, echter velen onderschatten de invloed en de mogelijkheden van jou eigen energie en leefstijl! Meetbare energie uit al je cellen, jouw eigen 'vuur' of 'licht'.

Je hebt vast en zeker, net zoals ik, soms van die goede voornemens om (nog) meer te gaan bewegen, gezonder te gaan eten of anders om te willen gaan met stressvolle situaties. En je hebt je vast ook wel eens afgevraagd: 'Hoe gezond ben ik nu eigenlijk'? Want: 'ik maak wel lange dagen achter mijn bureau', 'maar ik wandel wel naar de trein' en veel meer van dat soort vragen en opmerkingen.

Of misschien ben je juist al wel lekker aan het sporten en wil je een stapje meer en wil je meer weten over vetpercentages, koolhydraten, eiwitten, vitaminen en mineralen. En zou je zomaar nog meer inzicht willen krijgen in hoe je je leefstijl kan aanpassen of beter om kan gaan met stress en de gevolgen van wat stress met je lichaam doet.

Maar natuurlijk kun je ook gewoon zin hebben in een ontspannende massage of een integrale activiteit zoals yoga en een behandeling met kleuren of muziek. Allemaal vragen en zaken die te maken hebben met je leefstijl en energie en die mogelijk worden met behulp van jouw Sana Vitam Lifestyle.

Overleven en stoorzenders

Alle vormen van organismen zoals een mens, een dier, een plant en zelfs een virus of bacterie hebben één ding gemeen, allemaal willen ze overleven. Naast 'lekker in je vel zitten' en jouw 'levens-energie', zijn zonlicht, lucht, water, voedsel en bewegen de belangrijkste factoren die aan de overleving een bijdrage leveren.



Daarnaast zijn er ook talloze stoorzenders die het overleven tegenwerken. Denk bijvoorbeeld eens aan emotionele stress, je leefomgeving, weinig bewegen en een ongezonde of slechte kwaliteit voeding.

Pilletje en je bent vitaal en gezond

Gezondheid en vitaliteit zijn een meerdimensionaal begrip. Het is niet van "neem een pilletje" en je bent gezond en vitaal. Om je gezondheid te bevorderen betekent dit voor je lichaam een goede regulatie van de stofwisseling en de stofwisselingsprocessen en vooral de energie hebben om al deze processen uit te voeren. Kijken we hierbij naar veroudering dan zal een gezonde levenswijze en gezonde voeding ertoe bijdragen dat dit proces zo langzaam mogelijk verloopt en zal de ontwikkeling van degeneratieve ziekten zo lang mogelijk worden uitgesteld. (bijvoorbeeld osteoporose, diabetes, reuma, kanker, hart- en vaatziekten, etc.)

Gezondheid krijgt je in de eerste plaats mee van je ouders. Maar direct in de tweede plaats is je gezondheid, afhankelijk van hoe je leeft en hoe je jezelf voedt. Balans is hier het belangrijke woord.



Sana Vitam

In de praktijk en bij de Sana Vitam Lifestyle kijk ik naar de combinaties van de klachten: de symptomen van de ziekte. Mijn aanpak is erop gericht om op een ontspannen en leuke manier de belangrijkste oorzaken van een klacht aan te pakken. Niet op het bestrijden van de symptomen. Met deze behandelwijze werk ik samen met jou aan het verbeteren van jouw vitaliteit, je energie en gezondheid op specifieke, meetbare punten vanuit een integrale zienswijze. Jij als mens als één geheel.

Daarnaast wil ik je uitdagen en inspireren om tot persoonlijke groei te komen, gezond te eten en lekker te bewegen. Centraal daarin staat het vinden en vergroten van eigen kwaliteiten, eigen kracht en energie om tot passende keuzes en oplossingen te komen.

Met het volgen van jouw Sana Vitam Lifestyle ga je werken aan het verbeteren van jouw gezondheid en vitaliteit op specifieke- en meetbare punten. Het zorgt er voor dat je positiever in het leven staat en dat komt je algehele gezondheid ter goede. Het geeft energie en stimuleert de liefde voor jezelf en je omgeving.

Al nieuwgierig geworden naar de mogelijkheden?

Surf snel naar de website, pak de telefoon of stuur een mail met jou vraag.

Je bent van harte welkom!



Leo van Rossem - Sana Vitam Lifestyle

Ik ben een BGN voedingscoach, NOBCO lifestyle coach, Functional & personal beweegtrainer en Massagetherapeut. Ik heb daarnaast een aantal integrale opleidingen gevolgd waaronder HBO Medische Basiskennis, Orthomoleculaire voeding, Theragem Kleurenfusietherapie, Hartcoherentie(HRV), Yoga, Ontspannen met geluid en Mens in Balans over stress, gevolgen van stress en stressbeheersing.

Als Sana Vitam Lifestyle Coach, ondersteund door de verschillende mogelijkheden van aanpak, mag ik een stukje met je meelopen. Soms als anker, soms om de touwen los te gooien of juist aan te trekken. En soms met een uitdagende oefening.

Meer informatie

Meer informatie over Sana Vitam en de Sana Vitam Lifestyle methode vind je op de website.

Voor een Quick Scan, analyse, afspraak of het beantwoorden van een vraag kijk op onze website www.sanavitam.nl of bel 06 1373 1370.

In mijn praktijk kun je ook terecht voor:

- *Sana Vitam Lifestyle Traject*
- *Voedinganamnese incl. metingen*
- *Voedingadvies*
- *Beweeganamnese incl. metingen*
- *Beweegadvies*
- *Beweegoefeningen*
- *Lifestyle coaching*
- *Stresshantering*
- *Kleurenfusietherapie*
- *Verschillende gezondheidstesten*
- *Hersenfitness m.b.v. audio*
- *Massagetherapie*
- *Stoelmassage*

Voor maatwerk bestaande uit personal coaching, een beweeg- en voedingstraject, en aanvullende integrale behandelingen kan een behandelplan en offerte worden opgesteld.



Sana Vitam Lifestyle

Advies Begeleiding en Integrale behandelingen bij:
Voeding Lifestyle Bewegen

www.sanavitam.nl - 06 1373 1370 - info@sanavitam.nl