



Sana Vitam Lifestyle

Nieuwsflits

Welkom bij de eerste Sana Vitam Lifestyle Nieuwsflits.

In de nieuwsflitsen vind je informatie over: hoe je gezond en lekker in je vel kan gaan zitten of blijven, leuk en lekker bewegen, interessante weetjes, activiteiten, workshops, nieuwe ontwikkelingen en verder alles wat positief kan bijdragen aan een Sana Vitam Lifestyle.



Sana Vitam

De vertaling van Sana Vitam betekent 'Gezond Leven' ofwel Vitaal en Gezond. In deze eerste nieuwsbrief dan ook een stukje over Vitaal en Gezond.

Vitaliteit is meer dan het afwezig zijn van klachten.

Het betekent onder andere:

- Met plezier naar je werk gaan en thuis komen.
- Lastige situaties als leermoment ervaren en je vrij voelen om je vermogens in te zetten.
- Vitaliteit betekent ook het onderhouden van contacten. Contacten waarin je jezelf accepteert en het goede in de ander ziet.
- Voldoende energie en levenslust hebben om te doen wat je met jezelf afspreekt.
- Veranderingen op kunnen vangen die onverwacht op je pad komen zoals een verhuizing, ander werk of ziekte van een vriend of familielid.

Vitaliteit is voor iedereen bereikbaar. Maar niet iedereen kan natuurlijk topsporter worden, oefening en training brengen je echter wel dicht bij je doel.

Ik kijk grondig naar de combinaties van de klachten: de symptomen van de ziekte. De behandelingen zijn er op gericht om de belangrijkste oorzaken van een klacht aan te pakken. Niet op het bestrijden van de symptomen. Bij een behandeling werk ik aan het verbeteren van de vitaliteit en de gezondheid op specifieke, meetbare punten vanuit een holistische zienswijze. De mens als één geheel.



Wat is het geheim van vitaliteit?

1. Gezonde en volwaardige voeding, die de bouwstenen voor onze energiehuishouding leveren.
2. Voldoende water drinken. Water zorgt o.a. ervoor dat belastende afvalstoffen worden afgevoerd, zodat wij ons steeds vitaal en fris voelen.
3. Voldoende beweging, zoals wandelen, fietsen en zwemmen, die een positieve invloed op onze vitaliteit heeft door de opbouwende processen in ons lichaam te stimuleren.
4. Het met aandacht zorgen voor je lichaam.



En.....over geluk

Niet roken, evenwichtig eten, aan sport doen, regelmatig naar een arts gaan... is goed, maar gelukkig zijn, is beter! Indien je gehecht bent aan je gezondheid, begin dan maar met het leven door een roze bril te bekijken





Quick Scans

Recent zijn een drietal Quick Scans ontwikkeld. Met de Quick Scans kun je op eenvoudige wijze inzicht verkrijgen in je voeding, je bewegen en hoe lekker je in je vel zit en jou mogelijkheden.



Quick Scan Voeding

Deze Quick Scan bestaat o.a. uit een intake, een voedingsdagboek, een fysieke meting voor lengte, gewicht, BMI, vetpercentage, bloeddruk, heup / taille verhouding een algemene gezondheidsindruk.

De resultaten van de Quick Scan Voeding worden samengevat in een rapportage met uitgebreide informatie over de metingen. Daarnaast ontvang je het Sana Vitam Boekje 'Basis richtlijnen voeding'



Quick Scan Bewegen

Deze Quick Scan bestaat o.a. uit een intake en eenvoudige fysieke oefeningen die een goed en helder beeld geven over jou bewegen, je beweeg mogelijkheden en je conditie. De resultaten van de Quick Scan Bewegen worden samengevat in een rapportage met uitgebreide informatie over de testen. Daarnaast ontvang je het Sana Vitam Boekje 'Basis informatie bewegen'

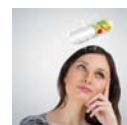


Quick Scan Lekker in je vel

Deze Quick Scan bestaat o.a. uit uitgebreide vragenlijsten en leuke eenvoudige opdrachten. De vragen lijsten en opdrachten geven, met een knipoog, een goed beeld hoe lekker je nu in je vel zit.

De resultaten van de Quick Scan Lekker in je vel worden samengevat in een rapportage met uitgebreide informatie over de onderwerpen en opdrachten uit Quick Scan. Daarnaast ontvang je het Sana Vitam Boekje 'Veranderingen Creëren'

De Quick Lekker in je vel wordt altijd afgesloten met een kort consult.



Weetje

Waarom vaak nek en rugpijn bij langdurige stress? Om beter te kunnen vechten (oerreflex) ga je steviger staan en span je nek en rugspieren. Bij langdurige stress ook langdurig spanning op nek en rug.



Netwerk

Om jou als cliënt nog meer service te kunnen bieden werk ik nauw samen met diverse collega's, hierover later meer. Je kunt natuurlijk ook al vast een kijkje nemen op de website sanavitam.nl.

