



---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

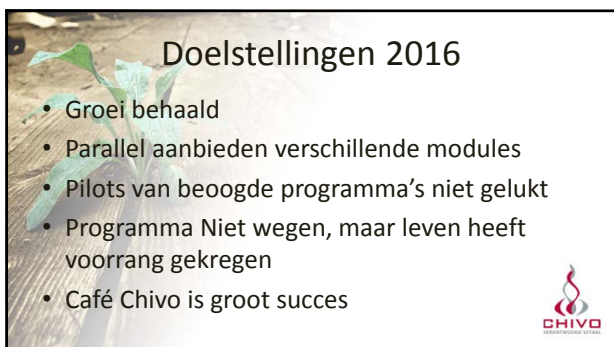
---

---

---

---

---



---

---

---

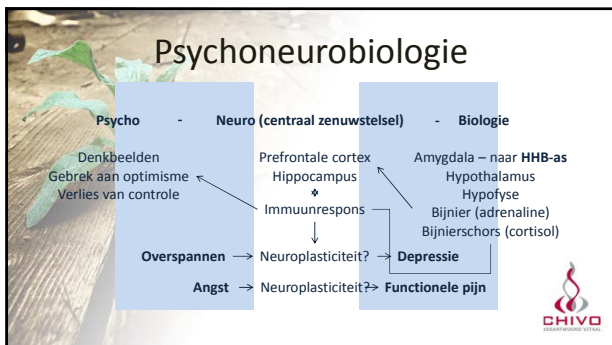
---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---

- ### Natuurvoeding of natuurlijk eten?
- Stop met diëten en voed je cellen
  - Negeer voedselnazi's, geniet van je voeding
  - Ontwikkel je lichaamsgevoel (TASTE)
  - Beweeg voor je plezier
  - Focus op wat je lichaam voor je doet in plaats van hoe het eruit ziet
- 

---

---

---

---

---

---

---

---

### Stop de dieetmindset

Situatie	Dieet mindset	Non-dieet mindset
Voedingskeuzes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Heb ik dit verdiend?</li> <li>• Hoe ga ik dit compenseren?</li> <li>• Ik voel mij schuldig over mijn keuzes?</li> <li>• Ik heb goede en slechte dieetdagen?</li> <li>• Voeding is de vijand</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Heb ik honger?</li> <li>• Wil ik dit eten?</li> <li>• Wat kom ik tekort, als ik dit niet eet?</li> <li>• Zal het voldoening geven?</li> <li>• Zal het goed smaken?</li> <li>• Ik verdien het te eten zonder schuldgevoel</li> </ul>
Sporten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoeveel kcal heb ik gebruikt?</li> <li>• Ik voel mij schuldig als ik niet heb kunnen sporten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Heb ik plezier beleefd?</li> <li>• Wat heeft dit betekend voor mijn stress- en energieniveaus?</li> </ul>
Vooruitgang	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoeveel kg is er vanaf?</li> <li>• Hoe zie ik eruit?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoeveel beter is mijn lichaamsgevoel</li> <li>• Wat kan ik allemaal dankzij mijn lichaam?</li> </ul>

---

---

---

---

---

---

---

---

### Ontwikkelen lichaamsgevoel

- Hoeveel trek heb je?
  - Vraag je af, bij begin van eten
  - Schaal 0-7
  - Eet vanaf 3 / 4, daarboven ben je laat, eronder heb je geen echte trek
- Tijdens eten, bij elke hap, leren waarderen
  - T(emperatuur)
  - A(roma)
  - S(maak)
  - T(extuur)
  - E(motie), hongergevoel



---

---

---

---

---

---

---

---

### Focus op functie

- Tuinieren
- Naar vrienden gaan
- Voor kinderen zorgen
- Knuffelen
- Sporten
- Muziekinstrument spelen
- Anders

• Kies er een om te doen deze week



---

---

---

---

---

---

---

---

### Belangstelling opleidingen

- Personal Trainer Pro
- Vitaliteitscoach
- Leefstijlcoach
- Vitaliteitstherapeut



---

---

---

---

---


---

---

---

### Belangstelling modules

- Meest populair
  1. Functioneel Coachen
  2. Functioneel Trainen
  3. Functioneel Voeden
  4. Functioneel Bewegen
  5. Functioneel Pilates
  6. Strategisch vitaliteitsmanagement



---

---

---

---


---

---

---

### Examens

- Opleidingen Vitaliteitscoach, Personal Trainer, Leefstijlcoach, Vitaliteitstherapeut, Functioneel Pilates hebben praktijkexamen
- Alle examens zullen in detail anders zijn



---

---

---

---

---

---

---

### Vooruitblik 2017

- Splitsing vitaliteitscoach & personal trainer
- Uitbreiding team
  - Leon Heijnen (facilitair medewerker)
  - Marijn Evers (docent)
  - Daniel Kaag (docent)
  - Janneke Keij (docent / kwaliteitsmedewerker)
- Toetsen en videomateriaal?
- Uitrol programma's
- Werken aan organisatie



---

---

---

---


---

---

---

### Positionering opleidingen

- Vitaliteitscoach -> stressmanagement
  - Burnoutpreventie
  - Lifecoachen
- Vitaliteitstherapeut
  - Klinische leefstijl
  - Pijnmanagement
  - Depressie



---

---

---

---

---

---

---

### Vitaliteitstherapeut

- Van klinische leefstijl naar klinische vitaliteit
- Aanleren van zelfmanagement om de kwaliteit van leven te verbeteren
- Kerncompetentie is Neuromatrixmanagement
  - Pijn
  - Stress
  - Emoties



---

---

---

---


---

---

---

### Doelen: Module Functioneel Trainen

- Verbeteren (kracht en conditie?)
  - Gezondheid
  - Duurprestatie
  - Sneller herstel
  - Explosiviteit
  - Shape



---

---

---

---


---

---

---

### Overzicht module FT

- Dag 1: Toegepaste biomechanica
- Dag 2: Correcties, warming-up, barbell basics
- Dag 3: Toegepaste inspanningsfysiologie
- Dag 4: Rotatie- en powertraining, shapen
- Dag 5: Samenvatten




---

---

---

---

---


---

---

---

### Overzicht: Functioneel Bewegen

- Dag 1: Vitale houding, RSH, Elements 1
- Dag 2: Elements 2, ODS / ODOC-L, guard/mount
- Dag 3: Elements 3, Americana-lock, ODOC-heup
- Dag 4: Straight-arm lock / ODOC-schouder
- Dag 5: Samenvatten




---

---

---

---

---


---

---

---

### Vraagstuk: Corrective exercises

- Grootste risicofactor is hoog volume of een toename in volume (bedreiging), de rest lijken gevolgen te zijn (asymmetrie)
- Correctives bieden opties (indirecte volumevermindering door verdeling) en bieden dus vrijheid




---

---

---

---

---

---

---

---

### Planning programma's

- Portal: Café Vitaal
- Programma's
  - Niet wegen, maar leven
  - Prediabetes
  - Yiants
  - Femvi



---

---

---

---

---

---

---

### Samenvatting

- Terugblik 2016
- Vooruitblik 2017
- Organisatie
- Status vitaliteitscoach en –therapeut
- Planning
- Nieuw in de opleiding



---

---

---

---

---

---

---