

# Inhoud

<b>1</b>	<b>HET FUNDAMENT</b> .....	<b>7</b>
	Formulering lesdoelen .....	8
	Missie en visie .....	9
	Een gezonde leefstijl, waarom? .....	9
	e-Book: de 12 basics voor een gezonder leven .....	10
	Voorspoed in plaats van overleven .....	13
	Holisme .....	14
	Bijbestudie Spreuken 4: 20-22 .....	16
	Wat betekent dit voor ons persoonlijk? .....	17
<b>2</b>	<b>VOEDINGSLEER ALGEMEEN</b> .....	<b>21</b>
	Richtlijnen Goede Voeding Gezondheidsraad (korte versie) .....	22
	De spijsvertering .....	23
	Hormonen .....	27
	Macronutriënten .....	31
	Micronutriënten .....	39
	Water .....	41
	Bioactieve stoffen .....	42
	Superfoods .....	42
	Vezels .....	43
	Bloedsuikerspiegel .....	44
	Supplementen .....	46
	Vijf praktische tips .....	52
<b>3</b>	<b>BIJBEL &amp; VOEDING</b> .....	<b>56</b>
	Gezond leven als christen, waarom zou je?! .....	56
	De hemelse voedselbank .....	57
	Vasten: goed voor lichaam en geest .....	68
	Fysieke voordelen van vasten .....	70
	Bijbels vasten .....	75
<b>4</b>	<b>VOLDOENDE BEWEGEN EN SPORTEN</b> .....	<b>78</b>
	Persoonlijk beweegplan .....	78
	Relatie bewegen en psyche .....	80
	Wat is voldoende bewegen? .....	80
	Zitten is het nieuwe roken .....	82
	Van inactief naar actief in drie fasen .....	84
	Wandelen: een topmedicijn .....	85
	Core-stability training .....	87

Sporten: conditie- en krachttraining.....	88
Preventie .....	91
<b>5 ONTSPANNING EN HERSTEL.....</b>	<b>95</b>
Rust voor de ziel .....	96
Voorspoed in plaats van overleven .....	96
Wat doet stress met je?.....	97
Je spieren ontspannen, hoe doe je dat? .....	100
Ademhalingsoefeningen .....	102
Yoga ja, yoga nee?! .....	103
Goed slapen, hoe doe je dat? .....	105
Lachen ontspant, wees blij!.....	109
'Nee zeggen' zonder schuldgevoel .....	111
<b>6 VERSLAVINGEN (ROKEN EN ALCOHOL) .....</b>	<b>114</b>
Destructieve overlevingsmechanismen.....	114
Durf liefdevol te confronteren .....	115
Zingeving.....	116
Wanneer is er sprake van een verslaving? .....	117
Oorzaken van verslaving.....	120
De rol van dopamine .....	121
<b>7 WEGEN EN METEN.....</b>	<b>127</b>
Waarom wegen en meten?.....	127
BMI-test Hartstichting .....	129
Combineer gegevens .....	131
Waarom schommelt gewicht? .....	133
'Middelomtrek betrouwbaarder dan BMI-meting'.....	134
Visceraal vet en meet-methoden.....	136
Spiermassa .....	137
Vochtgehalte .....	138
<b>8 LEEFSTIJLPLAN NATUURLIJK IN BALANS™ (LNIB) .....</b>	<b>139</b>
Wat is leefstijlplan natuurlijk in balans™ .....	139
Over de LNIB menu's .....	139
Alternatief: werken met de eetmeter .....	141
Het LNIB/BRAVO logboek.....	142
Over afvallen en waarom crashdiëten niet werken .....	143
Praktijktraining/licentie LNIB.....	147

<b>9</b>	<b>LEEFSTIJL COACHING (BASISTECHNIEKEN)</b> .....	<b>148</b>
	Wat is coaching? .....	148
	Wat is leefstijlcoaching .....	150
	Wat is bijbelse leefstijlcoaching? .....	150
	Gedagsverandering .....	150
	De BRAVO-groeimatrix .....	152
	Weerstand en omgaan met weerstand .....	153
	Je rol als leefstijlcoach .....	154
	Test eigenliefde.....	158
	Risicogroepen: overleg met de huisarts .....	159
	Kaizen .....	160
	Motiverende gespreksvoering.....	161
	De schaalvraag 1 tot 10.....	165
	NLP-techniek.....	169
	Kernkwadrant techniek .....	169
	Rondom de opstart van proefcliënten.....	170
	Dankgebed voor vitaliteit in Christus .....	172
	Colofon .....	174