

Online training Vitaliteit 28 oktober 2020

In deze training leer ik je de 5 pijlers die een gezonde leefstijl kenmerken. Aangevuld met een 6e: wat een positieve mindset voor je vitaliteit betekent.

Alles begint met gezondheid. Dat besef je je pas echt als je duidelijk niet gezond bent. Of als de dreiging van ziekte er is, zoals nu met corona. Ik reik je kennis, bewustwording en handvatten aan om jouw eigen duurzame inzetbaarheid te beïnvloeden vanaf de basis. Jouw eigen vitaliteit.

Vitaliteit staat voor levenskracht en energie. De pijlers:

- Bewegen: dagelijks én > 150 minuten per week
- Roken: ...
- Alcohol: niet meer dan 5 glazen per week
- Voeding: verhouding vetten/ eiwitten/ koolhydraten
Vitaminen/ Mineralen
Water en vezels
- Ontspanning: dagelijks ontspannen
7 – 9 Uren slaap per nacht
Ademen
- Positieve mindset: denken in mogelijkheden + beperken negatieve stress

Hoe je, ook in tijden van corona, een hoge weerstand houdt. Tijdens de training vraag ik je om mee te doen met een aantal oefeningen in bewegen en ontspannen. Geheid dat je met frisse energie weer uitloft!

Mijn naam is Tiny Fortezza – Kuiken en ik ben holistisch leefstijlcoach en -trainer. Ik begeleid mensen en organisaties bij het voorkomen en voorkómen van ziekte. Ook ben ik 'ervaringsdeskundige' in langdurige ziekte. Mijn missie is om bedrijven en daarmee veel mensen vitaal en gelukkig te maken. Met de natuurlijke kracht die in hun eigen leefstijl te vinden is. Kijk voor meer info op www.eigenstijlleefstijl.nl

