

Hormonen Het hormoon geheim, moeiteloos afvallen natuurlijke schoonheid



-
-
-
-
-
-
-
-

Gezondheid & Voeding

•

Afgelopen zaterdag ben in naar Amsterdam geweest voor een [cursus 'Het Hormoon Geheim'](#), van Crispijn Hartzema. Crispijn is voeding- en lifestyle coach, spreker en schrijver. Gespecialiseerd in gezonde voeding, holistische gezondheid en de bijbehorende lifestyle.

Zijn visie gaat over hormonen, voeding, beweging, chakra's en meditatie.

Crispijn is een energieke man die duidelijk uit ervaring spreekt en graag zijn kennis deelt. Voor het eerst kwam ik iemand tegen die voor denk ik 80% de zelfde visie en met de zelfde dingen bezig als ik en dat maakte het erg interessant.

Zijn visie op de hormonen is nieuw voor mij en spreekt me erg aan.

Wat zijn en doen hormonen

Hormonen zijn signaalstoffen die door endocriene klieren via de bloedbaan aan doelcellen of -organen worden afgegeven. En daarmee beïnvloeden ze organen of processen en onder meer de groei en de stofwisseling in ons lichaam en beïnvloeden het gedrag en ons karakter. Alle hormonen hebben een regelfunctie in het lichaam en maken deel uit van soms eenvoudige, soms complexe regelsystemen.

Hormonen zijn stoffen die ons lichaam zelf aanmaakt. Een aantal klieren, organen en weefsels maakt hormonen, onder meer de schildklier, de zaadballen en de de eierstokken.

Typisch voor hormonen is verder, dat zeer geringe hoeveelheden een zeer intensief effect hebben. Hormonen beïnvloeden de stofwisseling, de voortplanting, de groei en ontwikkeling. Maar ook de opslag en verbruik van reserve voedsel, de water- en zouthuishouding en de spijsvertering.

Hormonen zijn belangrijke stoffen die invloed hebben op je hele zijn **het is dus belangrijk om je hormonen goed in balans te hebben/krijgen**. Hier vindt je [verdere uitleg over hormonen](#).

Cursus Het Hormoon Geheim en je hormonen

De cursus was een uitleg over wat nou hormonen precies zijn en welke invloed ze op ons lichaam hebben. En wat je kunt doen om je hormoonbalans terug te krijgen. Hormonen spelen een erg belangrijke rol bij onze algehele gezondheid. Ze sturen namelijk bijna alle processen in ons lichaam aan, zoals: stemming, gedrag, emoties, seksuele prikkels, groei, suikerspiegel en ons metabolisch systeem.

Wanneer je hormonen in balans zijn, kom je makkelijk op je natuurlijke gewicht en gaat je

algehele gezondheid met sprongen vooruit. Hierdoor krijg je meer energie en je gaat je nog beter voelen.

Er kwamen veel zaken aan bod die met [voeding en gezondheid](#) te maken hebben.

Waar onder:

- Wat zijn de beste superfoods en wat kunnen ze voor jou betekenen
- Wat is rawfood en waar is het goed voor
- Hoe kun je gezonde smoothies maken
- Welke voeding je echt wilt vermijden en waarom?
- Wat is detoxen precies en waarom is het zo ontzettend belangrijk ?

De cursus heeft mij veel (nieuwe) informatie gegeven en gelukkig kreeg je na afloop zijn nieuwe boek 'Het Hormoon Geheim' mee naar huis. Het boek is een soort handleiding/cursus. complete handleiding om zelfstandig en op een totaal natuurlijke manier je hormonen in evenwicht te brengen door middel van een eenvoudig 3 stappenplan. Ik vind het een overzichtelijk boek met veel uitleg en achtergrondinformatie.

Bron(en): [Stamcel.org](#), [Pranaliving.nl](#)

Shares

- -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding