

Geslaagd, studies orthomoleculaire suppletie en voedingstherapie afgerond



Ik heb mijn studies orthomoleculaire suppletie en voedingstherapie positief afgerond en heb nu van beide een diploma. Het verliep in het begin best wel stroef omdat ik er even aan moest wennen om 5 uur per week bezig te zijn met studeren. Maar omdat ik de laatste tijd veel op de bank moest liggen door het [afscheuren van mijn achillespees](#), was er ineens veel meer tijd.

De eerste gedachten bij het volgens van deze studies orthomoleculaire suppletie en voedingstherapie was vooral om beter onderlegd te zijn. Maar nu wil ik ook andere mensen gaan helpen en wil ik hier mijn werk van gaan maken.

Als aanvulling wil ik hier nog stresscounseling bij gaan doen zodat ik bij mensen stress kan verminder en/of weghalen omdat dit een van de belangrijkste veroorzakers is van ziekten. Ook wil ik graag een praktijkopleiding spiertesten of kinesiologie gaan doen, zodat ik d.m.v. een eenvoudige test kan bepalen wat voor mensen goed of slecht is, qua voeding en/of supplementen. Ik denk dat dat heel belangrijk is omdat [gezonde voeding voor iedereen verschillend is](#).

Voedingstherapie

De basis van **gezondheid is** [gezonde voeding](#), ik heb geleerd dat een groot deel van de moderne welvaartsziekten, zoals overgewicht, suikerziekte, hart- en vaatziekten, kanker, osteoporose en reuma-achtige veroorzaakt wordt door [ongezonde voeding](#). Dus daar valt nog veel te halen! Verder zijn stress, beweging en een gezonde spijsvertering ook van belang.

Bij de voeding is het met name het te veel aan suiker en zout. Maar ook de ongezonde

transvetten en conserveermiddelen en andere additieven maken voeding steeds ongezonder. We eten over het algemeen veel energierijke voeding met veel verkeerd vet, suiker en zout terwijl vezels, mineralen en vitamines tekort schieten. **We doen veel aan vullen en weinig aan voeden**

Orthomoleculaire suppletie

Wij krijgen over het algemeen **te weinig vitamines en mineralen** binnen. Dat komt omdat we minder verse onbewerkte groenten en fruit eten. Onze **landbouwgronden uitgeput** zijn door overbemesting en te eenzijdige bemesting. Het is volgens mij verstandig om dit aan te vullen met [natuurlijke vitamines en mineralen supplementen](#).

Ik denk dat dit voor iedereen van toepassing is om optimaal te functioneren zowel fysiek als mentaal. Maar zeker voor mensen die ziek zijn of om een andere reden niet optimaal functioneren. En ook voor mensen die aan sport doen of zwaar werk waarmee zij hun lichaam zwaarder belasten dan de gemiddelde mens.

Het helpen van anderen met een betere gezondheid en om optimaal te functioneren

Ik leef zelf best wel gezond, ik sport veel, ik eet gezond en zorg er voor dat ik me als mens steeds verder ontwikkel. Ik kom eigenlijk nooit bij een dokter of ziekenhuis, behalve nu dan met mijn achillespees.

Ik zie dat steeds meer mensen om mij heen **chronisch ziek** zijn en/of niet lekker in hun vel zitten, zowel fysiek als mentaal. Ik zou deze en andere mensen graag willen helpen, voor zover ik dat kan. Ik denk dat de afgeronde studies orthomoleculaire suppletie en voedingstherapie mij daarmee verder brengen. En ik daarmee een eerste stap heb gezet om dit te gaan verwezenlijken.

Shares

• -

[Facebook](#)

• -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding