



### In deze opleiding

- Leer je het zelfgenezend vermogen ondersteunen
- Krijg je een praktische werkwijze aangeboden die jou als therapeut structuur geeft, waarmee je echt een praktijk kan starten
- Is er aandacht voor het geheel, de verbinding tussen de Orthomoleculaire gezondheidszorg en de Chinese gezondheidszorg

*“Het geheel is meer dan de som der delen.”*

*Aristoteles*



# Integrale Nutritionele Praktijk

- > *Basis,*
- > *Verdieping & integratie: voed lichaam, brein en hart*

### Inleiding

Zijn het merendeel van uw patiënten mensen met chronische aandoeningen of hardnekkig overgewicht? Zoekt u een manier om deze problemen structureel aan te pakken?

Worstelt u met patiënten die hervallen of stagneren in hun problemen? Dan krijgt waarschijnlijk één van de drie pijlers lichaam-brein-hart niet de aandacht die op dat moment nodig is. De intrinsieke wil om te veranderen bij je patiënt dient wakker gemaakt te worden.

Verandering stuit vaak op weerstand, het aanleren van nieuwe gewoonten vraagt tijd. De meeste goede en gedegen adviezen stranden omdat er gebrek is aan coaching, autonomie, motivatie en structuur. De **3-isOne methode** heeft zichzelf meermaals bewezen, de combinatie van het geheel: **'bewegen, voelen, eten, ademen en rust'** brengt voor uw patiënt de eenvoud en het vertrouwen om het dit keer wel vol te houden en het gewenste resultaat te bereiken. Deze opleiding combineert klassieke met orthomoleculaire nutritionele kennis, schenkt veel aandacht aan maagdarmptherapie en bloedsuikerspiegel en combineert dit met herstel van het bioritme aan de hand van de Chinese 5 elementenleer.

**Doel:** De 3-isOne methodiek en opleiding is een vervolmaking voor jou als zorgverlener. Hierdoor kan jij aan je patiënten een gestructureerd en integraal plan van aanpak aanbieden: het 3-isOne traject.

De volledige opleiding  
bestaat uit 2 modules

Basis = 4 lesdagen  
Verdieping & Integratie = 7 lesdagen



## Basismodule

### Lesdag 1: Bioritme

- Genetica- epigenetica
- Natuurlijk ritme
- Lymbisch brein: koppeling tussen emoties en fysiek lichaam
- Hydratatie
- Mineralisatie
- Energie in het lichaam

### Lesdag 2: Vertering

- Vertering van mond tot kont
- Maag herstellen als zuur-producerend orgaan
- Leven met micro-organismen
- Voeding voor verteringsherstel
- Autonoom zenuwstelsel en verteren
- Van verteren naar absorberen

### Lesdag 3: Bloedsuikerspiegel

- Overlevingsmechanisme
- Bloedsuikerspiegel: basis voor hormonale balans
- Praktisch: glycemische index

### Lesdag 4: Reinigen

- Toxische belasting <-> lichamelijke conditie
- Organen die het reinigen ondersteunen
- Reinigen op het ritme van de natuur

Tijdens deze opleiding leer je het belang van het geheel. De logische ordening waarmee de details vanzelf op hun plaats vallen. Het implementeren van eenvoudig toepasbare en logische technieken in het dagelijkse leven, levert reële gezondheidswinst op voor jou en je klant/patiënt.

### Lesdag 5-10

Van denken (theorie basis) naar doen (integratie, verwerking en beleving)

- Zelf het 3-isOne traject ervaren
- Iemand begeleiding
- Opmaak individuele voedings- en lifestyleschema's met suppletieadvies
- Zelfgezend vermogen herstelt chronische aandoeningen
- Praktische dagelijkse toepassen van het voeden van lichaam, brein en hart
- Gebruik programma / Aanleren van het werken met een gezondheidsvragenlijst.
- Interpretatie analyses / bloedtesten / speekseltesten / vochtbalans / mineralenbalans
- De interactie met en afbouwen van reguliere medicijnen

## Verdiepings- module & integratie 3-isOne traject: voed lichaam, brein & hart

Rendabele praktijkvoering:

- Samenwerking patiënt – coach – arts
- WIN/WIN/WIN
- Reflectie/ casus bespreking in groep
- Kookworkshop in groep
- Workshop voed je brein & hart

### Lesdag 11

- Certificatiedag
- Kritische reflectie / verslag uitwerken / resultaten verwerken
- Jezelf
- Casus

**Opmerking:**

Om deze module te volgen, dien je reeds de Basis Integrale Nutritionele Praktijk te hebben gevolgd.

## 1. Reinigingsfase

## 2. Opbouwfase

## 3. Levensplan

