

VITALITEITSPROGRAMMA

ONDERDELEN ADEMHALING EN IMMUUNSISTEEM

The logo consists of the letters 'VAG' in a white, bold, sans-serif font, centered within a solid black square.

ADEMHALING

- FACTS INLEIDING
- ADEMHALINGSSTELSEL
- AUTONOOM ZENUWSTELSEL
- GEBONDEN VISSOEP
- BORSTE EN BUIK ADEMHALING
- HOMEOSTASE
- RESPITOIRE COMPENSATIE
- ADEMHALING EN ANDERE PRINCIPES
- ADEMHALINGSTECHIEKEN
- DE IMPACT VAN ADEMHALING OP STRESS EN ONTSPANNING
- PRAKTISCHE ADEMHALINGSOEFFENINGEN VOOR VERSCHILLENDE SITUATIES
- AANDACHT
- OPDRACHTEN ALGEMEEN & REFLECTIE

IMMUUNSISTEEM

- FACTS INLEIDING
- JOUW IMMUNUSISTEEM
- HOMEOSTASE
- SOORTEN IMMUNUSISTEEM
- ONTSTEEKING
- TIGHT JUNCTION
- LGI
- THERMOREGULATIE
- WHM
- VOEDING EN HET IMMUNUSISTEEM
- IMMUNUSISTEEM EN SLAAP
- AANDACHT
- OPDRACHTEN ALGEMEEN & REFLECTIE

VITALITEITSPROGRAMMA

ONDERDELEN VOEDING EN STRESS

The logo consists of the letters 'VAG' in a bold, white, sans-serif font, centered within a solid black square.

VOEDING

- FACTS INLEIDING
- WERELD VAN NU
- PREHISTORIE
- MACRO'S
- EXORFINES & ANTI NUTRIËNTEN
- PPIR
- ENERGIESYSTEMEN
- DOEL
- AANDACHT
- OPDRACHTEN ALGEMEEN & REFLECTIE

STRESS

- FACTS INLEIDING
- WAT IS STRESS?
- BODY & MIND
- SOORTEN STRESS
- EMMER THEORIE
- HORMONEN
- CHALLENGE & TEND AND BEFRIEND RESPONSE
- MINDSET - GROWTH INDEX
- AANDACHT
- OPDRACHTEN ALGEMEEN & REFLECTIE

VITALITEITSPROGRAMMA

ONDERDELEN BEWEGEN EN SLAAP



BEWEGEN

- FACTS INLEIDING
- ADEMHALINGSSTELSEL
- NEDERLAND IN BEWEGING
- ALS WE OUDER WORDEN
- DRIJFVEREN
- FYSIEK
- HARDWIRED TO NATURE
- VITAAL OUD WORDEN
- AANDACHT
- OPDRACHTEN ALGEMEEN & REFLECTIE

SLAAP

- FACTS INLEIDING
- WAAROM SLAPEN WE?
- CIRCADIAANS RITME
- PILOTEN CIRCADIAANSE RITME
- FILM
- CHRONOTYPEN
- SLAAP CYCLI
- HERSTELLEND SLAAP
- CORTISOL AWAKENINGS RESPONSE
- SLAAP EN WAAK HYGIENE
- SLAAP EN PRINCIPES
- AANDACHT
- OPDRACHTEN ALGEMEEN & REFLECTIE