

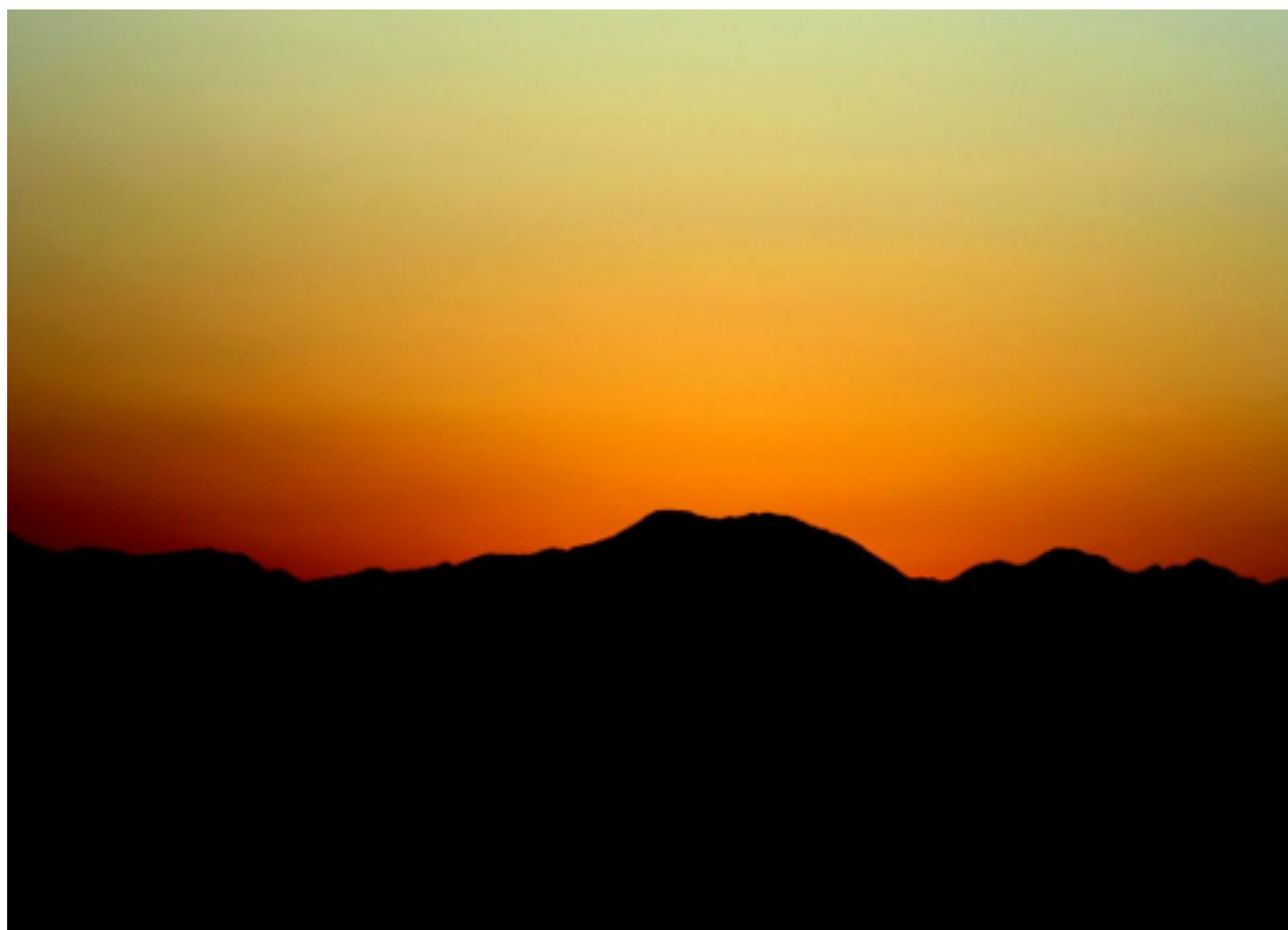


## Metabool Gezond

“Het Stappenplan om Jouw Leven te Transformeren op een Bewuste Manier”

**E-Book: van Reactief naar Proactief**

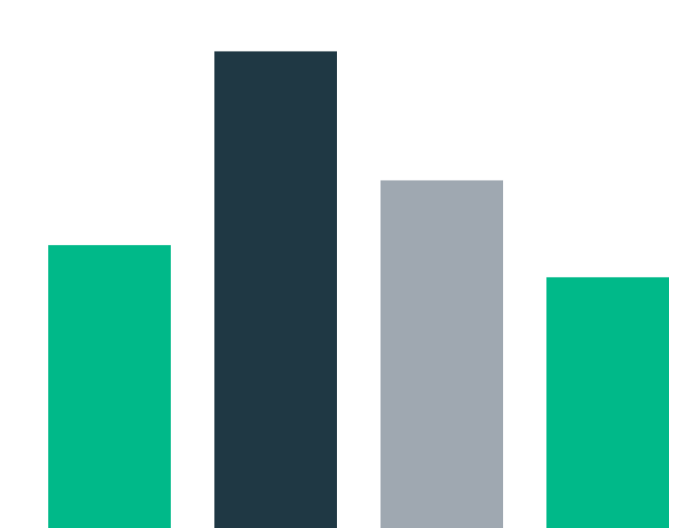
# E-Book: “van Reactief naar Proactief”



# E-Book: “van Reactief naar Proactief”

## Inhoud

- Inleiding, waarom jouw klacht niet het echte probleem is!
- De drie belangrijkste werkingsmechanismen
- Wat is nodig om deze drie te herstellen
- 3 tips om gelijk impact te hebben
- Checklist resistenties



## Inleiding

Je fitheid en gezondheid verlies je niet van de ene op de andere dag. Over de tijd zijn verschillende lichaamsfuncties geleidelijk en vaak onmerkbaar verstoord geraakt. De merkbare klachten zoals geen energie, pijn in de gewrichten en spieren, slecht inslapen, doorslapen en moe opstaan zijn signalen van ontregelde werkingsmechanismes.

## Het symptoom is nooit het echte probleem

Met het wetenschappelijk onderbouwde **Metabole RESET Programma** richten we de aandacht op de ontregelde werkingsmechanismen. Door deze te herstellen zullen je klachten duidelijk verbeteren en daarmee je vitaliteit in je dagelijkse leven.

## Wat zijn de werkingsmechanismen die de grootste impact hebben?

Wat is nu eigenlijk een werkingsmechanisme? Een werkingsmechanisme is letterlijk: hoe iets functioneert. Hoe werkt het?

In ons lichaam zijn er onnoemelijk veel werkingsmechanismen bijvoorbeeld: als je eten ruikt, dan gaan je spijsverteringsenzymen al werken, het water loopt je in de mond. Als je een wond krijgt, stopt de bloeding. Als het donker wordt, krijg je slaap. Maar hoe weet je speeksel nu dat het moet gaan stromen? Hoe weet het bloed wanneer het moet stollen? Hoe weet je dat donker gelijk staat aan slaap? Dit doen zogenaamde boodschapperstoffen, wanneer je lichaam iets waarneemt, stuurt het een boodschapperstof naar verschillende cellen, weefsels en organen.

De gevoeligheid voor een boodschapperstof bepaalt hoe goed de werking is van die boodschapperstof. Boodschapperstoffen maken communicatie mogelijk tussen cellen, weefsels en organen. De stof is de prater en de receptoren de oren of, de stof is het radiosignaal en de receptor is de antenne.

Er zijn verschillende vormen boodschapperstoffen en een vorm ervan zijn hormonen.

Het woord hormoon komt van het Griekse woord **hormao** wat betekent: in beweging zetten. En dat is exact wat deze boodschappers doen: ze geven opdrachten. Ze beïnvloeden allerlei functies van je lichaam, variërend van je eetlust en verzadiging tot aan je slaap en rust/herstel. Er zijn hormonen die je temperatuur bepalen, je stemming en zelfs je bloeddruk en gewicht worden door hormonen beïnvloed. Er zijn tot nu toe ruim 50 hormonen bekend, je kunt je zelfs afvragen wat er niet door je hormonen wordt beïnvloed.

Er is een hormoon wat je hersenen vertelt of je genoeg hebt gegeten en dat is het hormoon insuline.

Er is een hormoon wat je hersenen vertelt dat je nog niet hoeft te eten omdat er nog genoeg energie is en dat is het hormoon leptine.

Er is een hormoon wat een rol speelt in je stressreactie en dat is cortisol.

Deze drie hormonen zijn de drie belangrijkste in ons vitaliteits programma.



## Hoe herstellen we deze werkingsmechanismen?

De eerste vraag die we moeten stellen: is het werkingsmechanisme verstoord? Dat kunnen we vaststellen te kijken hoeveel hormonen je hebt bij een werkingsmechanisme. Dat kan door bloedtesten, speekseltesten en ook door onderzoek van bijvoorbeeld je urine (daar zitten de afbraakproducten in van sommige hormonen).

Dan heb je gegevens van het signaal en de hoeveelheid van het aanwezige signaal is misschien zelfs een indicatie hoe goed de antennes werken, de receptoren.

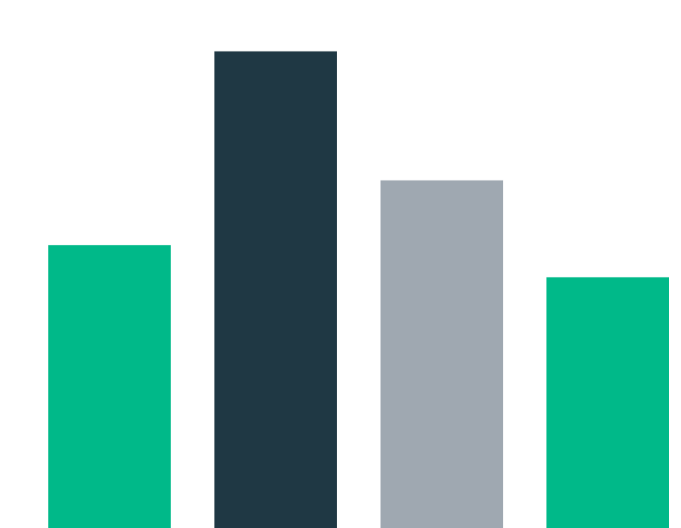
Nu is er iets in ons lichaam wat te maken heeft met vraag en aanbod. Wanneer er weinig hormonen worden gemaakt, zal het aantal receptoren hoog zijn. Je bent dan “gevoelig” voor het hormoon”. Omgekeerd: wanneer er veel hormoon wordt aangemaakt, neemt het aantal receptoren af. In ons **Metabole RESET Programma** wordt dat verder uitgelegd. Uit testen kan dan komen dat er een waarde te hoog is. Ga maar na, als iemand niet goed hoort ga je vanzelf harder praten! Dus je hormonen worden verhoogd, je bent niet gevoelig en door de verhoging wordt je nog minder gevoelig....dit noemen we een hormoonresistentie.

Gelukkig is er een veel minder ingrijpende manier om te beoordelen of je wellicht een resistentie hebt: gewoon je symptomen. Met andere woorden, waar heb je last van?

Aan het einde van dit boekje, vind je een overzicht van klachten die te maken kunnen hebben met resistentie. Wanneer je overal een 0 scoort, is er vermoedelijk weinig winst te halen met ons **Metabole RESET Programma**.

***Scoor je meer als 30 punten dan is ons programma waardevol.***

Ons programma geeft je de kennis om van reactief (ik heb ergens last van dus ik ga kijken wat ik eraan kan doen) naar proactief te gaan (ik wacht niet tot ik ergens last van krijg, ik ga voorkomen dat ik klachten krijg) Door de gevoeligheid van de receptoren voor de hormonen te verbeteren, verbeter je je werkingsmechanismen. We helpen je graag met ons [Metabole RESET Programma](#)



## Checklist Resistenties

Zoals beloofd krijg je van ons 3 gouden tips:

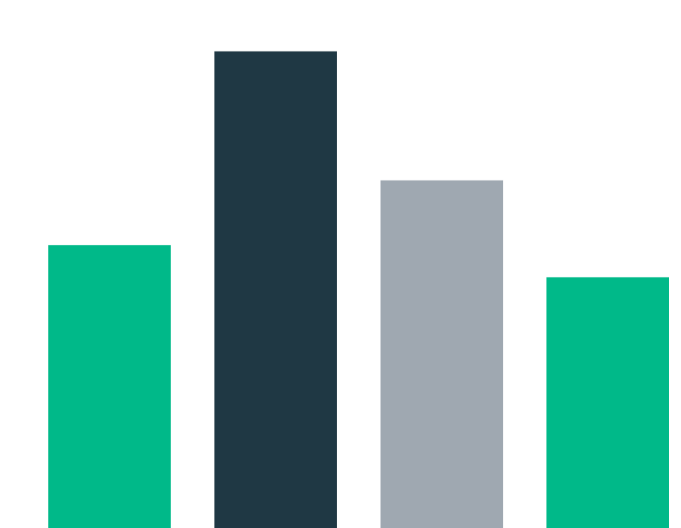
Verbeter je insuline gevoeligheid door minder vaak insuline aan te maken: dit betekent niets meer dan 2-3 maaltijden per dag eten en geen tussendoortjes. In ons **Metabole RESET Programma** vertellen we je uitgebreid waarom je dat het beste kunt doen.

Verleng de tijd op de dag die je niet eet, waarbij je nuchter blijft. In ons **Metabole RESET Programma** vertellen we je uitgebreid hoe en waarom je dat het beste kunt doen.

Zorg dat je stresshormonen in balans zijn, het beïnvloedt je energie en je slaap. In ons **Metabole RESET Programma** vertellen we je uitgebreid hoe en waarom je dat het beste kunt doen.

	1	2	3	4	5
Acne					
Buikvet					
Concentratiestoornissen					
Hang naar suiker/ zoet					
Haaruitval					
Huidpigmentatie					
Hoge bloeddruk					
Verlies van initiatief					
Libidoverlies					
Mannelijke lichamelijke beharing					
Onrust					

	1	2	3	4	5
Overgewicht					
Peesontstekingen					
Slappe huid					
Slijmbeursontstekingen					
Stemmingswisselingen					
Tenniselleboog					
Verslagenheid en vermoeidheid					
Vertraagde wondgenezing					
Steelwratjes					
Denkzwakte					
Onoplettendheid					
Depressie					
Angst					



	1	2	3	4	5
Overeten					
Geen koorts bij infectie					
Hoge maaltijdfrequentie					
Koolhydraatbehoefte (ook 's nachts)					
Menstruatieklachten					
Prikkelbaarheid					
Te lage lichaamstemperatuur					
Vaak koude handen en voeten					
Voortdurend of frequent hongergevoel					
Slapeloosheid					
Allergieën/ Voedselintoleranties					

	1	2	3	4	5
Chronische ontstekingen					
Concentratiestoornissen					
Gevoel van uitputting ('s morgens)					
Hypertensie					
Overgewicht en Buikvet					
Verhoogde stress gevoeligheid					
Verhoogde pijngevoeligheid					
Verslechterd kortetermijngeheugen					
Problemen met wakker worden					
Veel rode striae					
Vertraagde of slechte wondgenezing					

**Totaal:**

**Is je totaal > 30 punten dan is ons programma voor jou!**

**Wil je meer informatie [klik hier](#)**

