

Korte impressie; hoe de cursus was:

De term 'welvaartsziekte' is toch wel bekend? Ziekten die voortkomen uit een ongezonde levensstijl. Veel zitten, weinig beweging, stress, te veel...te vet...te zout eten, overgewicht, roken, alcohol gebruik. De ziektekosten gaan steeds meer en meer omhoog, eigen risico omhoog, is er iets aan te doen?

De basis cursus die ik gevolgd heb is gebaseerd op NEWSTART dit is een levensstijl en heeft alles te maken met gezondheid. Het is allesomvattend....het kan ziekte voorkomen, gezondheid bevorderen, je een gezond en fitte ouderdom geven. Je bent nooit te jong of te oud om te beginnen hiermee!

Zeg nu zelf: gezondheid is toch wat iedereen wil?

NEWSTART is een investering in je toekomst!

**N** utricion (voeding)  
**E** xercize (beweging)  
**W** ater (water)  
**S** unshine (zonlicht)  
**T** emperance (matigheid)  
**A** ir (lucht)  
**R** est (rust)  
**T** rust in God (vertrouwen in God)

Ik ga nu wat foto's geven om je een indruk te geven van de afgelopen 4 weken:



Hier ben ik bezig met pannenkoeken bakken, als onderdeel van de kooklessen. De pannenkoeken zijn zonder melk en eieren, i.p.v. de eieren prak je een banaan heel goed en i.p.v. gewone melk gebruik je sojamelk. Dierlijke vetten zorgen voor cholesterol die je lichaam niet nodig heeft. Als je plantaardige producten gebruikt, zal je lichaam dus niet teveel cholesterol binnenkrijgen.



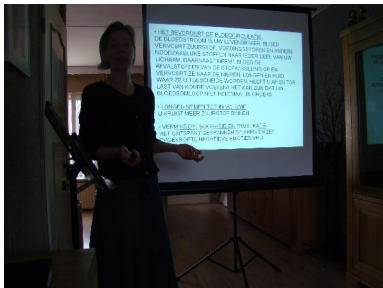
Ik onderga een water therapie; het hete voetbad. Mijn voeten zaten in een warm water bad en er werd steeds heet water bijgevoegd. Ik was verder helemaal ingepakt zoals je kunt zien en mijn temperatuur werd bijgehouden. Ik ging op deze manier van 35,9C naar 37,1C

Op een gegeven moment ging ik erg zweten, en kreeg toen koude washandjes op mijn voorhoofd en water te drinken. Daarna naar bed en lekker liggen soezen. Echt een aparte ervaring!

Deze therapie is om de bloedcirculatie te verhogen naar alle lichaamsdelen. Het is een behandeling voor o.a. het voorkomen of verkorten van verkoudheid, slijmophoping, griep, verlicht pijn overal in het lichaam.



Belangrijk bij alles wat met gezondheid te maken heeft is: genieten!  
Goede keuzes maken J  
Hier dus een lekker broodje bij de Subway... veel groente,  
vegetarische burger en brood zonder gekke toevoegingen. Je kunt dus  
heerlijk eten en er voor zorgen dat het lekker en gezond is!



Hier ben ik les aan het geven over beweging, eerst thuis waar de cursus was en de 2<sup>e</sup> keer was voor een groep mensen. Heel leuk om te doen, spannend maar ook vooral heel veel plezier! Eerst de theorie en daarna ook even de praktijk! Opdrukken tegen de muur..tafel...en dan op de grond! Staat heel stoer...ik bak er weinig van hoor J maar....ik blijf oefenen!

Goed opletten bij de les! Was een interessante maar soms moeilijke les over voeding. In ieder geval lijkt het op deze foto wel dat ik écht oplet! Dat is al heel wat...



Wat kan voeding betekenen bij bepaalde ziektes? Hoe kun je door voeding ziektes voorkomen? Hoe belangrijk zijn vezels? Hoeveel vet en eiwit moet je voeding bevatten? Belangrijk om te weten en toe te passen.



Pizza maken! Hij was HEERLIJK! Zonder kaas of vlees, helemaal op en top gezond!  
MMMMM, oo, hij was ook erg voedzaamJ

Iedereen weet ondertussen wel dat ik goed kan eten en van lekker eten hou, maar dit kon ik dus niet op L. Mijn buurman was er blij mee...



Groot onderdeel van NEWSTART:  
Beweging en plezier hebben...heel goed voor je gezondheid J



Heerlijk zelf gebakken brood...meel van de molenaar...gist...water...beetje zout...en kneden maar! Gelukkig mocht ik de pizzabodem kneden, was een stuk makkelijker J  
Wat was het brood lekker! Gelukkig gaan ze het vaker bakken, en ik word vaste klant!



De vreemdste combinaties bij elkaar zorgen voor een goed medicijn die boordevol anti oxydanten zit en je immuunsysteem flink oppept. De smaak was even wennen haha!





Op maandag was het les over het geloof. Want vertrouwen in God is ook een onderdeel van NEWSTART. Hij is onze Schepper en Hij geeft ons de regels die onze gezondheid ten goede komen. In deze wereld waar iedereen het druk heeft, de 24u economie zoals het genoemd wordt, is het belangrijk om ook de rust te ervaren die God alleen kan geven.



Op dinsdag en woensdag kregen we les in de gezondheids principes. Deze les gaat over water, dus de 6 glazen **minimaal** per dag! Mij is het aardig aan het lukken. Al moest ik in het begin elke minuut naar de wc, dat gaat nu ook veel beter. Nu drink ik veel, maar hoeft niet meer zo vaak te lopen...even doorbijten dus maar! Water is geneeskrachtig om te drinken maar ook om te gebruiken als water therapie.



Geslaagd voor deze cursus, een certificaat erbij om in te lijsten!

De tijd is erg snel gegaan! Ik heb veel geleerd en wil er nog veel meer over leren. Ik hoop zeker er meer mee te gaan doen en vind het leuk om jullie op de hoogte te houden. Mijn plan is om een aantal onderwerpen weer wat uit te diepen en op te sturen! Heb je vragen of opmerken...of iets anders....ik hoor van je!

Voor meer informatie (helaas in het engels) [www.newstart.com](http://www.newstart.com)

Of

[http://www.adventkerkapeldoorn.nl/content/gezondheid\\_newstart.php](http://www.adventkerkapeldoorn.nl/content/gezondheid_newstart.php)

(newstart posters in het NL, met allerlei informatie)

Rianne