

Buikpijn & PDS samen pijnvrij in 3 krachtige workshops

**Module 1: Het FODMAP-dieet, hoe pak je dat praktisch aan?
zaterdag 20 november van 9.30-12.30 uur**

- Spijsvertering van mond tot kont, welke voeding triggert de darmen?
- Belang van de zuurgraad en waarom maagzuurremmers en Alka Drops zo slecht voor je zijn.
- Spijsvertering en stress: het belang van een goede balans
- Uitleg FODMAP, samen 4 weken op dieet met ondersteuning van een besloten app-groep voor vragen, tips, recepten etc.
- Je voedingsdagboek onder de loep en het skippen van de triggers.

We bereiden samen FODMAP-proof ontbijten (neem bakjes mee!)

**Module 2: Voedingsdagboek onder de loep? Merk jij al verbetering?
zaterdag 11 december van 9.30-12.30 uur**

- Je voedingsdagboek onder de loep, merk je al verbetering?
- Detox van stress en voeding
- Uitleg SIBO + leaky gut: wat is het verschil en wat is het verband?
- Wat doen we met de feestdagen? Hoe 'vang' ik mijn buikpijn op?
- Gezonde darmen: uitleg microbioom, SIBO, leaky gut, immuniteit
- Body-mind-connectie: praktische dagelijkse ochtendrituelen van ± 5 min.
- Welke supplementen kan ik inzetten? (*dit is zeer persoonlijk!*)

We bereiden samen een heerlijke lunch (Neem een afsluitbare bak mee voor de volgende dag!)

**Module 3: Voor altijd pijnvrij? Hoe houd ik het in de hand?
zaterdag 15 januari van 9.30-12.30 uur**

- Herstelplan maken: Wat zet ik nu zelf in?
- Praktische tips om tijdelijk de symptomen te verlichten
- Triggers elimineren = etiketten lezen. Waar moet ik op letten?
- Welke testen zijn er eventueel mogelijk?
- Train je darmen voor een optimale vertering!
- Hoe kun je jezelf blijvend beschermen?

*Als afsluiting maken we samen heerlijke FODMAP-proof hapjes.
Succes verzekerd!*

Alle modules worden ondersteund met een powerpoint-presentatie.
Elke deelnemer ontvangt een map voor de hand-outs +recepten.

Kosten: € 85,00 per module (incl. eten)

Bij aanvullende verzekering kom je in aanmerking voor vergoeding!

Aanmelden bij Josephine Broeders 06 107 59534
of Marjon Willems 06 123 64661

Luister hier onze podcast over buikpijn en PDS!

<https://podcasts.apple.com/nl/podcast/aude-sapere-alternatieve-geneeskunde-met-josephine/id1550657608?i=1000510570056>

De modules vinden plaats op de zaterdagochtenden in
Gezondheidscentrum aan de Nistelrodeseweg 9a in Uden



HEEL DE MENS
GEZONDHEIDSCENTRUM