

Inhoud

Les	Onderwerp
1	Inleiding Anatomie en Fysiologie van de mens Inleiding: Hormoonsysteem en Hormoonstofwisseling Neurotransmitters en Hormonen
2	Zenuwstelsel- Sensorisch- Motorisch Het brein, hersenplasticiteit en het neurale netwerk
3	Cellen-weefsels (hormoon-gerelateerd) Metabolisme De drie assen
4	Orgaanstelsels Disstress- Burn-out- Overload
5	Circulatiestelsel- Transport Hart-Vaten
6	Spijverteringstelsel Voedingspsychologie-Voedingspsychiatrie Brainfood- Hersen Selectieve Nutriënten (HSN) Darmen het 2 ^e brein - Immuunsysteem
7	Urinewegen en Ademhalingsstelsel
8	Huid
9	Voortplantingshormonen Vrouwen & Hormoonhuishouding
10	Examen (dagdeel) Herhaling- Vragen Diplomautreiking (eind van de dag)
Opbouw dagen	Theorie: Anatomie, Fysiologie en Pathologie onderwerpen- thema per lesdag Betrokken neurotransmitters en hormonen Praktijkdeel; coachen op hormonen: casuïstiek, oefengesprekken, reflecteren, intervisie, supervisie, parate kennis, theorie omzetten naar de praktijk, leren van en met elkaar. Neurotransmitters- Hormonen (onderwerp-thema per lesdag) Coachen op Hormonen en Leefstijl , Gedragsverandering Leefstijlgebieden voeding-beweging-stressmanagement- slaap-ontspanning- positieve gezondheid