



Trainer

Hormoonfactor

Hormonen als basis van
gezond leven
Proefles



Sonnevelt 
Opleiders voor vitaal leven

Hoofdstukken lesmap

Om je kennis te laten maken met de opleiding lees je in deze proefles een introductie op de verschillende hoofdstukken van de lesmap.

De lesmap van de opleiding Trainer Hormoonfactor is opgebouwd uit de volgende hoofdstukken.

- 1 Het hormonale stelsel
- 2 Herkennen van hormonale problemen
- 3 Spijsvertering; basis van een gezonde levensstijl
- 4 Hormonen en voeding
- 5 Hormonen en training
- 6 Protocollen voor het behandelen van gezondheidsproblemen
- 7 Psychologie en voeding
- 8 Coachen naar gedragsverandering
- 9 Bijlagen



Open dag

Je bent van harte welkom om ons te bezoeken op de open dag. Laat je inspireren en maak kennis met de opleiding Trainer Hormoonfactor. Daarnaast kun je tijdens deze dag presentaties van andere opleidingen bijwonen en gedurende de hele dag kennismaken met medewerkers en docenten van Sonnevelt, lesmateriaal inkijken en je laten adviseren door onze studietoestel.

Kijk hier voor actuele data van de open dagen en meld je aan!

Het hormoonstelsel

Levende organismen verrichten een scala aan functies zoals beweging, ademhaling, voedselopname, vertering, voortplanting en uitscheiding. Om deze functies goed te kunnen uitvoeren, zijn de organen van een organisme gegroepeerd tot orgaanstelsels, waarbinnen de organen met elkaar samenwerken en communiceren. Deze samenwerking is erop gericht het interne milieu zoveel mogelijk constant te houden en te reageren op het externe milieu. De regeling vindt plaats door twee systemen:

- het zenuwstelsel;
- het hormoonstelsel.

In de opleiding Trainer Hormoonfactor gaat het voornamelijk over het hormoonstelsel, maar ook over het zenuwstelsel. Het betreft dan vooral het sympathische (stimuleert activiteits- en stressmodus) én het parasympathische deel (stimuleert rust en vertering) van het vegetatieve zenuwstelsel. De reden hiervan is dat er een verband bestaat tussen de hormonale regeling en de regeling door het zenuwstelsel.

In dit deel zul je af en toe de kriebels krijgen van alle namen die genoemd worden, van de talloze functies van hormonen, van alles wat je denkt te moeten onthouden én begrijpen. Kennis over het totale regelsysteem en alle wisselwerkingen zal jou in de toekomst echter altijd van pas komen, omdat je diverse cliënten zult ontmoeten: cliënten die niet alleen willen afvallen en fitter worden, maar die ook met ingewikkeldere gezondheidsproblemen te kampen hebben. Misschien zul je niet alles meteen paraat hebben in zo'n situatie, maar het is bijzonder handig om de hormonale systemen goed te snappen. De reden? Met hormonale beïnvloeding kun je namelijk goede resultaten boeken bij mensen met bepaalde aandoeningen.

De meeste artsen, voedingsexperts, personal trainers, mental coaches en andere specialisten beschikken vaak niet over deze nieuwe kennis en ervaring. Je zult dus even moeten aanpoten om alles goed te begrijpen, maar dan kun je ook bijna alle gekke kwaaltjes, vitaliteitsproblemen, slechte lichaamssamenstelling en allerlei ziektes verklaren. Je kunt dan denken vanuit 'hormonen'!

Je moet goed kunnen werken met de hormonen die in de boeken van Ralph Moorman beschreven staan. In de opleiding gaat Ralph nog een stukje verder om je verschillende tools te geven die je soms nodig hebt bij bepaalde ziektes.

Ralph: "Elk levend wezen moet zich zo kunnen aanpassen aan veranderingen van het milieu, dat het inwendige evenwicht niet blijvend wordt verstoord. De processen die in het lichaam plaatsvinden om deze evenwichtstoestand te bewaren, vat men samen onder het begrip: HOMEOSTASIS. Het evenwichtig samenwerken van organen is mede te danken aan de werking van hormonen."

Herkennen van hormonale problemen

Wat is het toch ontzettend leuk, dat hormonale disbalansen zo goed herkenbaar zijn aan allerlei symptomen. Dit hoofdstuk is zeer belangrijk. Als je de symptomen van hormonale problemen goed kent en hierin veel ervaring opdoet, dan kun je een zeer goede diagnose stellen. Uiteraard vereist dit ervaring, dus je moet er flink mee oefenen in de praktijk. Eigenlijk heb je dan geen bloedtest meer bij mensen nodig. Goede artsen werken ook meer met symptomen dan met de bloedwaarden. Bloedwaarden zijn meer een dubbelcheck en een soort verantwoording naar de medische commissies toe. Helaas werken de meeste reguliere artsen en protocollen vaak met bloedwaarden en zijn symptomen ondergeschikt. Er zijn mensen die alle symptomen hebben, maar waarbij de bloedwaarden toch binnen de marges zijn. Vaak worden die mensen naar huis gestuurd met de diagnose 'psychisch probleem'. In de praktijk blijkt echter dat de symptomen vaak verdwijnen als je deze mensen toch behandelt, ondanks de goede bloedwaarden. Mijn aanbeveling: focus op de symptomen, die zijn het allerbelangrijkst! Een goede diagnose is het halve werk!

In deze opleiding ligt de focus op het in balans brengen van hormonen door middel van coaching op het gebied van levensstijl. Uiteindelijk is het wegnemen van de oorzaak daarbij het einddoel. Symptoombestrijding kan nuttig en levensreddend zijn, maar tegelijkertijd moet de oorzaak zo veel mogelijk weggenomen worden, indien mogelijk. De symptoombestrijder is dan overbodig geworden.

Bedenk wel dat een symptoombestrijder bijna altijd een bijwerking heeft. Het lichaam heeft vaak een logische reden om een bepaalde balans in te stellen en als je het lichaam dwingt tot iets anders met symptoombestrijders zal het altijd tegenstribbelen. Door de oorzaak aan te pakken, vraag je het lichaam iets zelf te doen, en dit is altijd beter dan dwingen.



3 Het spijsverteringskanaal

Het spijsverteringskanaal meet, van mond tot anus, ongeveer 8 á 9 meter en kun je het beste beschouwen als een lange buis of slang. Verreweg het grootste gedeelte van deze buis ligt in vele kronkels in de buikholte. De inhoud van het spijsverteringskanaal behoort tot het milieu exterieur; het is de naar binnengebrachte buitenwereld dat helemaal in ons lichaam ligt, van mond tot kont.

Het zal je dan ook niet verbazen dat de binnenwand van het spijsverteringskanaal bekleed is met dekweefsel (epitheel).

In het spijsverteringskanaal worden bestanddelen van ons voedsel geschikt gemaakt om in het bloed te worden opgenomen (absorptie), en de resten worden uit het lichaam verwijderd (uitwerpselen, feces).

Tot het spijsverteringskanaal behoren:

- Mondholte
- Keelholte
- Slokdarm
- Maag
- Dunne darm (duodenum, jejunum, ileum)
- Dikke darm (appendix, dikke darm, endeldarm, anus)

Tot het spijsverteringsstelsel behoren:

- Lever – galblaas
- Alvleesklier

Astrid: “Het spijsverteringsstelsel is voorzien van een eigen zenuwstelsel dat grotendeels zelfstandig functioneert, onafhankelijk van het centrale zenuwstelsel. Dit zogenaamde enterisch zenuwstelsel (ENS) is aanwezig in de wand van de maag en darmen en staat onder invloed van het autonome zenuwstelsel met zijn sympathische en parasympathische vezels. Aan het begin en het eind van het spijsverteringsstelsel kunnen wij de beweging bewust beïnvloeden, door te slikken en ontlasten. De verdere activiteit wordt niet gestuurd door de ‘wil’. We spreken dan over een intrinsieke aansturing, van binnen uit aansturing door het ENS. En excentriek, van buiten af, door het autonome zenuwstelsel.”



“Ik streef naar transparantie van het huidige supermarktaanbod en vooral naar pure en echt eerlijke alternatieven. Veel gezondheidsklachten kunnen verholpen worden door het aanpassen van lifestyle in plaats van het gebruiken van medicijnen. Het is mijn ambitie om zoveel mogelijk mensen hier bewust van te maken”

Ralph Moorman
Trainer Hormoonfactor

Hormonen en voeding

In dit hoofdstuk worden de belangrijkste richtlijnen van de Hormoonfactorvoeding beschreven die je bij de begeleiding van cliënten kunt gebruiken. Je kunt bij het analyseren van voeding zo diep gaan als je wilt; er zijn complete opleidingen voorhanden waarbij je een aantal jaren de schoolbanken in kunt gaan.

Ralph verdiept zich al zeker twintig jaar in voeding en heeft, tijdens deze zoektocht, vooral ontdekt dat je voeding vooral niet moeilijker moet maken dan nodig. Op het gebied van de wetenschap over voeding heeft hij vooral gemerkt hoe moeilijk het is een causaal verband aan te tonen. Daarom is er voortdurend voortschrijdend inzicht, omdat het ene na het andere onderzoek door de mand valt. Hierdoor zijn veel mensen in verwarring gebracht. In de natuurlijke situatie zouden we helemaal niet na te hoeven denken over onze voeding, maar kunnen we vertrouwen op ons instinct. Ons instinct is in deze tijd waarin voeding steeds verder van de natuur staat, vervangen door gezondheidsclaims en twijfelachtige keurmerken waar we vertwijfeld naar staren op verpakkingen. Zeker omdat de cijfers van overgewicht, ziekte, gebrek aan vitaliteit en kwalen een negatief scenario schetsen, is het consumentenvertrouwen naar een nulpunt gezakt. Juist op zo'n moment is een logisch verhaal en gezond verstand van cruciaal belang. Hebben we een Voedingscentrum en wetenschap nodig in de natuur? Ik dacht het niet. In een dierentuin is de kans op goede gezondheid bij de dieren zo groot mogelijk als men zoveel mogelijk de natuurlijke situatie nabootst op alle vlakken, waaronder ook de voeding. Het is logisch om een doktersvis zeewier te geven en een leeuw vlees. Als we de doktersvis vlokvoer geven en de leeuw Whiskas, dan zijn we bezig met een experiment, waarvan we de uitkomst op de lange termijn niet goed kennen. Eigenlijk is een groot deel van de supermarkt een experiment met onze gezondheid. De leveranciers komen er echter nog steeds mee weg, omdat causale verbanden niet rechtstreeks terug te herleiden zijn naar de stoffen in de producten. De reden hiervan is dat het ontstaan van overgewicht, kwalen en ziektes altijd een optelsom van allerlei invloeden is. Uiteindelijk kan elk experiment in de vorm van een e-nummer, procesmethode en voedingsbronnen die van nature niet bij ons passen de druppel zijn die de emmer doet overlopen. Dus voor Ralph is de conclusie heel simpel.

“Als ik een doodlopende straat inloop, dan loop ik niet zo lang door tot ik tegen de muur loop, maar keer ik om. Volgens mij geldt ditzelfde ook voor voeding. Back to basics en zo min mogelijk experimenten met onze gezondheid is voor mij de meest logische manier. Deze stellingname heeft zich bij mij in de praktijk en bij de lezers van de Hormoonfactorserie allang bewezen. Is het een wonder? Nee, het is simpel en logisch.”

Daarom wil Ralph jou, met een relatief kort overzicht, voldoende bruikbare informatie over voeding en gezondheid geven om ermee te kunnen werken. Je hoeft hiervoor dus niet de citroenzuurcyclus te kennen en allerlei andere moeilijke biochemische systemen. Uiteraard hoort het begeleiden van zeer moeilijke stofwisselingsziekten en zeer uitzonderlijke situaties tot het vakgebied van een diëtist, maar meestal kun jijzelf bij de basis blijven. Vanuit die basis begeleid je de cliënt in een zoektocht naar zichzelf, want iedereen is toch net even anders. Wat minstens zo belangrijk is, zoals het overdragen van kennis over voeding en gezondheid, is het begeleiden naar blijvende gedragsverandering. Daarom gaat lesdag 7 over Psychologie en Voeding.

5 Hormonen en training

Hormonen zijn ‘boodschappers’ in je lichaam die reageren op acties die door een persoon worden genomen. Training is een heel mooie tool om een aantal hormonen te kunnen prikkelen. Vooral de hormonen groeihormoon, testosteron, cortisol, insuline en schildklierhormoon kun je positief of negatief beïnvloeden door training. En, je kunt nog zo perfect trainen, maar als je slecht eet of teveel stress ervaart, zullen de resultaten niet zijn zoals gewenst. Verbeter je hormoonhuishouding op alle fronten en je zult merken dat de resultaten van de trainingen ook veel beter zijn!

Verschil tussen bewegen en trainen

Bij bewegen verbrand je wel calorieën, maar je geeft je lichaam geen reden om beter te worden. Dit kan op het gebied van kracht, spiermassa en uithoudingsvermogen zijn. Bewegen klinkt niet erg slim, maar helaas gebeurt het heel vaak op de sportschool. Dit is ook de reden waarom 90% van de fitnessers geen tot weinig resultaat boeken. Bij training bereik je dus resultaten en zal je fysieke aanpassingen verkrijgen! Als je gaat trainen heeft dat een doel; je wilt iets bereiken. Elke training moet een doel hebben, dat naar het einddoel leidt. Het gebeurt te vaak dat mensen trainen om het trainen. Ze dwalen van het doel af of doen eigenlijk maar wat.

Met een hormoonfactortraining heeft de klant een doel. Dat doel is het positief beïnvloeden van de hormonale balans voor o.a.:

- meer energie
- meer kracht
- betere stofwisseling
- betere insulinegevoeligheid
- beter belastbaar maken van het lichaam
- meer spiermassa
- betere conditie
- minder vetmassa
- betere gezondheid

Zorg dus dat je bij elke training de hormoonfactortrainingsprincipes toepast. Hiermee zul je iedere training weer een stapje dichterbij het einddoel komen. De hormoonfactortrainingsprincipes zijn de trainingsprincipes die belangrijk zijn bij het resultaat van een hormoonfactortraining. Deze principes zorgen voor optimale prikkeling van de hormonen.

Sonnevelt wil bijdragen aan kwalitatief goed leven voor iedereen. Dit vraagt om een hoog kwaliteitsniveau. [Lees hier meer](#) over onze kwaliteit.

Protocollen voor het behandelen van gezondheidsproblemen

In dit hoofdstuk wordt de strategie gedeeld die Ralph gebruikt bij veelvoorkomende kwalen en gezondheidsproblemen. Uiteraard zijn deze protocollen aan te passen aan voortschrijdende inzichten en ervaringen van Ralph, maar zeker ook van jou. Verder is het bij twijfel slim je casus te posten op de Trainer Hormoonfactor Facebook, de ideale hulplijn natuurlijk! Op de Hormoonfactorsite heeft Ralph over een aantal protocollen ook blogs geschreven, die hij regelmatig een update geeft.

Bij het begeleiden van cliënten kun je zelf een concept uitwerken, dat alleen uit losse consulten kan bestaan, maar ook complete begeleidingstrajecten kunnen zijn.

Als voorbeeld beschrijft Ralph hier hoe hij zelf werkt:

1. De cliënt laat ik eerst mijn boeken lezen, omdat dit tijd kan schelen qua uitleg.
2. Bij moeilijkere klachten stuur ik soms al een deel van de anamnese via mail, zodat ik me kan inlezen op gebruikte medicijnen en andere onderdelen.
3. Dan het consult zelf waarin de belangrijkste onderdelen van de anamnese nogmaals doorgenomen worden en ik de symptomenlijst doorloop (zelf laten invullen werkt niet goed). Hieruit herleid ik een soort diagnose en maak ik een actieplan (gebaseerd op deze diagnose) op gebied van voeding, stressbeperking, training. Soms zal doorverwijzing hier nodig zijn.
4. Dan organiseer ik vaak de rondleiding in een supermarkt en laat ik zien wat wel, wat niet en waarom.
5. Na het consult maak ik een samenvatting die ik naar de cliënt mail. Dit is handig voor de cliënt, maar ook voor jezelf vooral als je veel mensen per week ziet.
6. Vervolgens houdt de cliënt een week zijn of haar voeding bij en stuurt deze op (op deze manier maakt de cliënt zelf keuzes en wordt niets voorgekauwd en dit zal de cliënt bewust maken).
7. Deze voeding corrigeer ik per mail en meestal is iemand dan goed op weg om zelf zijn voeding goed te kunnen kiezen.
8. Sommige cliënten begeleid ik vervolgens ook met hun training en de basisvraag bij iedere training is natuurlijk: hoe gaat het met uw voeding?
9. Om de twee maanden evalueer ik met de cliënt. Ik weeg cliënten zelden, omdat ik dat niet zo interessant vind en vaak misleidend (de spiegel is een betere graadmeter).

“De opleiding Trainer Hormoonfactor loste mijn verwachtingen ruimschoots in. De docenten slaagden erin om de leerstof toegankelijk te maken en op een boeiende manier over te brengen. Het is best een pittige opleiding. De leerstof is uitgebreid en het niveau is hoog, dus het vraagt wat inzet om dat alles binnen die tijdspanne van enkele maanden te beheersen. Maar je expertise gaat er zo in korte tijd wel sterk op vooruit en je bent meteen klaar om het in de praktijk te gaan toepassen.”

Leen Pairen

Oud student Trainer Hormoonfactor

Voeding en psychologie

De titel van dit lesmateriaal is: over-gewichtige zaken, samen op weg naar een gezonde relatie met eten. Sámen, want we gaan samen op weg. Er is een horizontale samenwerkingsrelatie tussen therapeut en cliënt. We gaan samen zoeken naar een manier om een gezonde relatie met eten te krijgen. Gewichtsverlies is daarbij niet altijd het enige en belangrijkste doel. Wanneer de cliënt voor zijn/haar gevoel een bevredigende manier heeft gevonden om met eten en het gewicht om te gaan kan er heel veel werk verricht zijn zonder dat dit zich direct naar de weegschaal vertaalt.

Overgewicht is letterlijk een veelomvattend onderwerp. Dit lesmateriaal is niet beperkt tot volwassenen met overgewicht en/of obesitas en de relatie daarbij tussen psyche en (over)gewicht. Het gaat hier over onevenwichtige eetgedrag in het algemeen en niet specifiek over de eetstoornissen volgens de DSM-V omschreven als anorexia nervosa, boulimia nervosa en binge eating disorder. Anorexia leidt niet tot overgewicht, maar kan wel overgaan in boulimia nervosa. Omdat het wel heel belangrijk is om eetstoornissen te kunnen herkennen, komt dit onderwerp wel aan bod.

Wanneer spreken we over overgewicht respectievelijk obesitas?

Overgewicht en obesitas worden gedefinieerd als een abnormale of buitensporige opeenhoping van vet, dat de gezondheid kan beïnvloeden. Mensen met obesitas lopen meer gezondheidsrisico's. Zij hebben vaak een ongezondere leefstijl en leven vaak ook korter dan mensen zonder overgewicht. De termen overgewicht en obesitas worden tegenwoordig vaak in één adem genoemd. Het zijn echter geen synoniemen van elkaar. Obesitas is een vorm van overgewicht. Er zijn verschillende manieren om overgewicht te meten. De Body Mass Index (BMI) is de meest gebruikte en eenvoudige methode om overgewicht en obesitas te definiëren bij volwassen mensen. Hier wordt het gewicht in kg gedeeld door lengte in het kwadraat in meters (kg/m^2). Bijvoorbeeld iemand van 65 kg en 1.68 m lang wordt als volgt berekend: $65 : 28,224 = \text{BMI } 23$ ($1.68 \times 1.68 = 28,224$). Het kan echter worden beschouwd als een grove maat aangezien er bij de BMI voor het lichaamsgewicht geen onderscheid gemaakt tussen spier- en vetweefsel, mannen of vrouwen en ook de leeftijd vanaf 18 jaar te algemeen is. Een vrouw van 50 jaar die 3 kinderen heeft gehad en 1.68 m lang is zal een ander gewicht hebben dan een jonge vrouw van 20 jaar en 1.68 m lang.

“ Wat ik nooit had kunnen voorzien was het enorme enthousiasme waarmee de verschillende docenten voor de klas staan. De deskundigheid, moeilijkheid en expertise die aan deze opleiding vaststaan en als laatste de magische klas, waar ik twee jaar na dato nog zo’n goed contact mee heb.”

Carolien van de Kamp
Oud student Trainer Hormoonfactor

Coaching naar gedragsverandering

In dit hoofdstuk wordt het Stressmodel van Fransen geïntroduceerd. Dit model wordt gebruikt als rode draad van de opleiding Stresscounselor.

In dit Stressmodel staan de innerlijke veerkracht, gevormd door bezieling, motivatie en vitaliteit, centraal. Die innerlijke veerkracht wordt beïnvloed door:

- objectieve druk: de feitelijke bezwaarlijkheden van werk, gezin, leefomstandigheden enz., die zijn zoals ze zijn, de 'reële levensdruk';
- subjectieve druk: irreële denkpatronen, de manier waarop je van onderwerpen in je hoofd beelden maakt van hun inhoud en betekenis, fantasieën.

Stress ontstaat door langdurige onbalans tussen deze drie factoren (of: onbalans tussen kunnen en moeten). Een belangrijke keuze die je hebt is de beïnvloedende factoren te veranderen. Dat geeft je de mogelijkheid de balans te herstellen.

Om de objectieve en subjectieve druk te kunnen weerstaan, beschikt ieder mens over een innerlijke veerkracht. Deze veerkracht bestaat uit twee essentiële factoren:

1. Fysieke veerkracht:
 - a. Gezonde voeding
 - b. Regelmatig bewegen
 - c. Voldoende herstelmomenten
2. Geestelijke veerkracht
 - a. Positief denken
 - b. Ondersteunende sociale contacten
 - c. Zinvol leven

Als alle elementen van deze twee factoren voldoende zijn ingevuld, is er sprake van vitaliteit en veerkracht.

Het leven is voortdurend op zoek naar de evenwicht. Zodra één van deze zes elementen te veel of te weinig aanwezig is, zal de beleving van stress toenemen. Stress is immers een opgebouwde spanning die ontstaat als het verschil tussen moeten en kunnen langdurig te groot is.

De kunst van het leven zit in het feit dat je voortdurend in beweging blijft en meestroomt.



Onze leermethode

50%

Leren door te ervaren

30%

Leren van elkaar

20%

Theorie

Onze persoonlijke aanpak met klassikaal onderwijs zorgt voor een opleiding die wat extra's geeft: je krijgt wat je verwacht, maar er komt altijd iets bij.



Trainer Hormoonfactor

Studiecoach

Tot zover de proefles van de opleiding
Trainer Hormoonfactor.

Voor vragen over de opleiding kun je altijd contact
opnemen met onze studiecoach Jolien Mahler
0418 51 57 82 of stel je vraag direct aan de docenten
tijdens een van onze open dagen.

www.sonneveltopleidingen.nl