
Webinar: In kleine stapjes uw weerstand verhogen (aflevering 1)

Q&A

Hieronder vind je een overzicht van de vragen die gesteld zijn maar nog niet beantwoordt tijdens het webinar 'In kleine stapjes uw weerstand verhogen' van 20 april 2022. Voor individuele of verdiepende vragen kun je terecht bij je huisarts.

De volgende vragen worden in deze Q&A beantwoord. Klik op de vraag om direct naar het antwoord te gaan.

- | | |
|--|---|
| 1. Q: Hoe kan ik verstoring van het bioritme beperken? | 2 |
| 2. Q: Waar kan ik terecht voor een onderzoek van mijn darmflora, wanneer ik klachten ervaar? | 2 |
| Tips voor boeken | 2 |
| Tips voor websites | 2 |

1. Q: Hoe kan ik verstoring van het bioritme beperken?

A: Het antwoord op deze vraag komt aanbod in aflevering 3 van deze webinar reeks. Slaapexpert Paul van Haaren zal dit nader toelichten. De live uitzending vindt plaats op 17 juni van 10.30 – 11.30 uur. Mocht je niet live bij deze uitzending kunnen zijn dan is er de mogelijkheid de aflevering terug te kijken via de terugkijlink. Deze ontvang je na afloop van het webinar.

2. Q: Waar kan ik terecht voor een onderzoek van mijn darmflora?

A: Er is steeds meer kennis over hoe we een verstoorde bacteriehuishouding in de darmen kunnen behandelen. Het Microbiome Center kan jouw arts en jouzelf helpen om deze kennis te benutten. Kijk eens op hun website voor verdere uitleg over mogelijkheden voor onderzoek en behandeling: <https://microbiome-center.nl/voor-clienten/>.

Tips voor boeken

Achtergrond informatie over veroudering, leefstijlgeneeskunde en moderne ziekten:

- Handboek leefstijlgeneeskunde van huisarts Tamara de Weijer en Maaïke de Vries
- Lifestyle Medicine van Garry Egger. Engelstalig.
- The Nature Cure van Andreas Michalsen. Engelstalig.
- Informatie over verouderingsprocessen:
<https://www.dekennisvannu.nl/site/special/Veroudering/49#!/>

Hulpboeken:

- Lichter van William Cortvriend. Uitleg gezonde voeding en recepten gezonde voeding

Tips voor websites

- Website: RIVM leefstijlmonitor: <https://www.rivm.nl/leefstijlmonitor>
- Website leefstijl: VTV trendscenario 2018 (RIVM): <https://www.vtv2018.nl/leefstijl>