

Jaaropleiding Nutritional Psychology



De link tussen voeding en geestelijke gezondheid wordt steeds duidelijker. De spreuk "Een gezonde geest in een gezond lichaam" kennen we allemaal en toch lijkt het voor veel mensen ver van hun bed. We leren heel veel op school, maar eigenlijk niet hoe we goed voor ons lichaam moeten zorgen.

De afgelopen 30 jaar hebben we een beter zicht gekregen in het werkingsmechanisme van onze hersenen, darmen en de link daartussen. Desondanks zijn de aangeboden behandelingen in de praktijk niet erg veranderd. Er blijkt een grote kloof te zijn tussen wat de wetenschap al een tijd weet en de alledaagse praktijk. Deze jaaropleiding wil bijdragen aan het dichteren van deze kloof door hulpverleners bekend te maken met recente wetenschappelijke bevindingen en ontwikkelingen in het werkveld.

Een gezond dieet kan helpen als onderdeel van de totale behandeling van psychische en psychiatrische problemen. Een verandering in dieet en leefstijl kan bijdragen aan vermindering van de symptomen en verbetering van de levenskwaliteit.

DOEL

- De bio-chemische basis van (geestelijke) gezondheid leren kennen
- In het psychotherapeutische werk oog hebben voor andere factoren die een invloed kunnen hebben op het mentale welbevinden
- Leren hoe voedings- en leefstijlaanpassingen kunnen bijdragen aan de preventie en curatie van psychische problemen

BEHANDELDE THEMA'S

- Nutritional psychology en orthomoleculaire psychiatrie
- De werking en synthese van neurotransmitters
- De rol van genetica en epigenetica
- Koolhydraten als zelfmedicatie

- Aminozuurtherapie bij depressie en angst
- Lichaamsbeweging als antidepressivum
- De link tussen darmflora en depressie
- Het inflammatie model van depressie
- Ontstaan en gevolgen van een leaky gut
- De rol van omega 3 en omega 6 bij inflammatie
- Chronische stress, de HPA-as en bijnieruitputting
- Cortisol en het suikermetabolisme
- De zin en onzin van suppletie
- ADHD, autisme, burnout en zoveel meer

WERKVORMEN

Naast het aanreiken van een theoretische achtergrond en wetenschappelijke bevindingen, wordt er ook tijd gemaakt voor casuïstiek en groepsdiscussies. Deelnemers worden ook uitgedaagd om zelf aan de slag te gaan met de adviezen doorheen het jaar om zelf te ondervinden wat de effecten zijn.

DOELGROEP

Deze jaaropleiding richt zich tot psychologen, psychotherapeuten en orthopedagogen die interesse hebben in een holistische kijk op psychische problemen. Ook mensen met een andere achtergrond zijn welkom indien zij gemotiveerd zijn om over dit thema te leren.

BEGELEIDER

Sabrina Marx is klinisch psycholoog en volgde een 4-jarige integratieve therapieopleiding. Daarnaast heeft zij zich bijgeschoold in orthomoleculaire voedingsleer, nutritional psychology en darmtherapie.

INSCHRIJVING

sabrina@coranima.be

Het inschrijvingsgeld bedraagt 499 euro.

Er is geen KMO portefeuille mogelijk.