



Een jonge huid van binnenuit

Cursus Inhoud

Cursus Inhoud

Module 1

- Hoofdstuk 1: the basics
- Hoofdstuk 2: De aanmaak van hormonen
- Hoofdstuk 3: Chronische ontstekingen
- Hoofdstuk 4: Basisvoeding

Module 2: Suppletie (*dit deel is specifiek over de supplementen van eqology*)

- Hoofdstuk 1: Omega 3
- Hoofdstuk 2: Vitamine K2+D3
- Hoofdstuk 3: Collageen

Module 3: Jouw voordeel

- Hoofdstuk 1: Jouw voordeel

Module 4: Gratis voor jou!

- Hoofdstuk 1: Jouw producten gratis
- Hoofdstuk 2: Voor therapeuten/professionals

Module 5: Voeding en supplementen inzetten bij het specifieke huidprobleem

Hoofdstuk 1: basissuppletie en voeding

- Zorg goed voor jezelf: Wat is de basis in je leefstijl om een schitterende en stralende huid te krijgen?
- Supplementen nemen, los of bij de maaltijd?
- Meer informatie rond bepaalde basissupplementen die we vaak inzetten (ook voor onze algemene gezondheid) zoals: Omega 3 vetzuren Vitamine D
- Keuzehulp bij het kiezen van multivitaminen en mineralen.
- Vetzuren uit vis of krill en waarom ik omega 3 van eqology aanraadt
- Vitamine C Vitamine D Multivitamine Magnesium Zink Vitamine B12
- Printversie per huidprobleem
- Acne en hormonale acne
- Rosacea
- Eczeem
- Pigmentvlekken
- Rimpels en verslapping
- Extra informatie We eten te weinig groenten, fruit en vis
- Waarom gaan de vitaminen, mineralen en fytonutriënten waarde achteruit?

Module 6: Vitaminen, mineralen, anti-oxidanten en meer

- Hoofdstuk 1: Als de basis goed zit volgt de rest
- Hoofdstuk 2: Vitaminen
- Hoofdstuk 3 : Mineralen, anti-oxidanten en meer