

# Goed voor jezelf zorgen bij stress

## m.b.v. voeding, vitamines en mineralen

Stress en trauma hebben grote impact op je lichaam en geest

Stress ervaren hoort bij leven. Het lichaam kan daarvan in het algemeen goed herstellen. Na een lange periode van stress (bijv. na verlies, bij een arbeidsconflict, bij burnout, of na trauma wat nog niet geheeld is) kan het lichaam zich niet zomaar herstellen.

Bij (langdurige) stress wordt vaak stil gestaan bij ontspanning, psychische hulp, en evt. gebruik van medicijnen. Maar er is meer: als gevolg van chronische stress kunnen vele lichamelijke processen verstoord raken waardoor lichamelijke klachten en ziekten ontstaan. Denk aan slecht slapen, hoge bloeddruk of astma.

Om stress-stoffen te kunnen aanmaken verbruikt ons lichaam volop vitamines en mineralen, er is immers nood aan de man/vrouw.... Maar diezelfde stoffen zijn ook nodig voor andere lichaamsprocessen. Daaraan kunnen dus tekorten ontstaan.

(Langdurige) stress kunnen we vergelijken met topsport: het vergt veel van je lichaam. Topsporters gebruiken een aangepast dieet om te voorkomen dat hun lichaam leegloopt. Mensen met stress zouden daar ook aan moeten denken.

Samen met Monique Tijdhof organiseren we 2 avonden:

Op de eerste avond is het lichaam, de fysiologische processen en wat voeding in en met ons lijf doet het onderwerp.

Op de tweede avond gaat de lezing over de gevolgen van stress en wat je er aan kunt doen, bijvoorbeeld aan je 'vitamine en mineralen voorraad'.

Zin om er eens echt meer van te begrijpen? Kom één of beide avonden. Om te luisteren maar vooral ook met je vragen.

### Praktische gegevens

**Data:** 30 september en 21 oktober 2020 van 19.00 tot 22.00 uur

**Locatie:** in de omgeving Enschede-Oldenzaal, zo gauw we enig zicht hebben op het aantal aanmeldingen. In elk geval een locatie waar we 1,5 meter afstand kunnen borgen

**Kosten:** € 20,- per avond. Inschrijving voor beide avonden € 35,-

**Aanmelden:** stuur een mailtje met je gegevens naar mail@moniquetijdhof.nl

