

HET WELZIJN EBOOK

"HAAL HET BESTE UIT
JEZELF EN JE TEAM"

EEN HOLISTISCHE
AANPAK VAN WELZIJN.



by

Wen2Live

WWW.WEN2LIVE.BE

WELZIJN

DE SLEUTEL VOOR EEN GEZONDE
EN SUCCESVOLLE TOEKOMST!



Wen2live



TABLE OF CONTENTS

Inleiding

- Over Wen2Live *Page 05*
- Doel van het Ebook

Hoofdstuk 1: Het begrip welzijn

- Definitie van welzijn
- Belang van Welzijn *Page 09*
- De holistische benadering

Hoofdstuk 2: Stoppen met roken

- De gevaren van roken
- Voordelen van stoppen met roken *Page 11*
- Hoe Wen2Live kan helpen

Hoofdstuk 3: Yoga voor welzijn

- Geschiedenis van yoga
 - Voordelen van yoga *Page 12*
 - Soorten yoga
 - Functionele yoga
-



TABLE OF

CONTENTS

Hoofdstuk 4: Ademwerk

- Wat is ademwerk?
- De wetenschap achter ademwerk *Page 14*
- Voordelen van ademwerk
- Ademwerk in je dagelijkse routine

Hoofdstuk 5: Hartcoherentie

- Definitie van hartcoherentie *Page 15*
- De wetenschap achter hartcoherentie
- Voordelen van hartcoherentie

Hoofdstuk 6: Orthomoleculaire voeding

- Wat is orthomoleculaire voeding?
 - Voordelen van orthomoleculaire voeding *Page 16*
 - Orthomoleculaire voeding voor sporters
-



TABLE OF

CONTENTS

Hoofdstuk 7: Samengevoegd

- Hoe deze praktijken elkaar aanvullen
- Het belang van een geïndividualiseerde benadering
- Hoe Wen2Live kan helpen om welzijnsdoelen te bereiken

Page 18

Conclusie

- Voor wie zijn deze trainingen (nog) niet geschikt?
- Over de auteur van dit Ebook, zaakvoeder van Wen2Live

Page 20

LEEF

VANDAAG

ontzorg je morgen!

INLEIDING

Over Wen2live

Wen2live is een welzijns- en lifestylecoaching bedrijf dat verschillende diensten aanbiedt gericht op een holistische gezondheid en welzijn voor individuen, groepen, sporters tot bedrijfsentiteiten.

Voor bedrijven zijn er op maat gemaakte welzijnsprogramma's die de gezondheid en het welzijn van werknemers verbeteren en de productiviteit binnen teams verhogen.

Een *gezonde werknemer* is een gelukkige werknemer. De trainingen zijn ontworpen om een cultuur van welzijn binnen uw organisatie te bevorderen en te installeren.

Door te *investeren in het welzijn* van werknemers kunnen bedrijven verwachten een vermindering te zien in zorgkosten, een afname



Wat ziekteverzuim veroorzaakt, dat is intussen gekend. Wat je er gericht aan doet, daar is echte nood aan!

INLEIDING

Over Wen2live

van ziekteverzuim en een toename van werknemersbetrokkenheid en productiviteit binnen het bedrijf. Dit spaart geld maar draagt ook bij aan een positievere en productievere werkomgeving.

Voor sportgroepen worden trainingen aangeboden die de prestaties verbeteren en de algehele gezondheid bevorderen. Programma's zijn ontworpen om bestaande trainingregimes aan te vullen en atleten de tools te bieden die ze nodig hebben om een goede fysieke en mentale gezondheid te behouden. Trainingen van Wen2Live geven een toegevoegde waarde aan de draagkracht en het uithoudingsvermogen dat sporters dagelijks nodig hebben om hun doelen te bereiken.



Het is dat ene moment, waar jouw kracht en focus, net wel die topprestatie binnen halen!

INLEIDING

Over Wen2live

Voor CEO's en leidinggevenden worden gepersonaliseerde welzijnstrajecten aangeboden. Het is te begrijpen dat leiders unieke stressoren en uitdagingen hebben en de geïndividualiseerde trajecten zijn ontworpen om deze aan te pakken. U kan als leider nood hebben aan die gezonde boost, maar de tijd ontbreekt om alles te gaan aanpakken. Bewegen, stressmanagement, gezonde voeding, goed kunnen slapen, stoppen met roken en misschien ook je hart eens luchten bij een derde partij? Wen2Live stelt een programma voor je samen zodat jij je gezondheid en welzijn op verschillende niveaus, concreet kan gaan aanpakken. Op jouw tempo en binnen de mogelijkheden van jouw agenda.



Welzijn is geen
one-fits-all traject
Het aanbod van
wen2live weerspiegelt
dan ook dit geloof!



DOEL VAN HET EBOOK

Haal het beste uit jezelf en je team!

Het doel van dit Ebook is om lezers een uitgebreid begrip te geven van een **holistisch welzijn**, de verschillende diensten die Wen2Live aanbiedt om gezondheid en welzijn te bevorderen en de benefits daaraan verbonden voor u of uw bedrijf.

Het dient als een gids voor het begrijpen en implementeren van levensstijlveranderingen die de kwaliteit van leven aanzienlijk en blijvend kunnen verbeteren.

Uiteindelijk is het doel van dit Ebook niet alleen om te informeren, maar ook om te inspireren. We willen dat lezers zich bevoegd voelen **om controle te nemen over hun eigen gezondheid en welzijn**.

Wen2Live hier is om te ondersteunen bij elke stap binnen het welzijnstraject.

HOOFDSTUK 1

Het begrip welzijn

Welzijn is een staat van fysiek, mentaal en sociaal welbevinden. Het gaat verder dan louter vrij zijn van ziekte. Het benadrukt het proactieve onderhoud en verbetering van gezondheid en welzijn op een continue basis.

Welzijn is een werkwoord en dus voortdurend in beweging. Je leert en maakt veranderingen gaande weg, zodanig dat het streven naar een balans, een evenwicht wordt dat voor **jouw (wel)bevinden goed aanvoelt**.

De Holistische Benadering van Welzijn

Een holistische benadering van welzijn houdt rekening met de **complete en unieke persoon**, inclusief hun fysieke, mentale en sociale welzijn.

Belang van Welzijn

Het belang van welzijn kan niet worden overschat. **Het beïnvloedt elk aspect van ons leven**, van onze fysieke gezondheid tot ons mentaal welzijn, onze relaties en zelfs onze levensduur. Door welzijn te prioriteren, kunnen we onze levenskwaliteit verbeteren, onze productiviteit verhogen en ons risico op chronische ziekten en vroegtijdige dood verminderen.

**Welzijn gaat niet alleen over langer leven,
het gaat over beter leven.**



***Een holistische benadering
van welzijn, pakt alle
aspecten aan die van belang
zijn voor jouw gezondheid,
zodat je evenwichtiger en
gezonder kan leven.***

IEDEREEN WIL GEZOND OUD WORDEN



HOOFDSTUK 2

Stoppen met roken

De gevaren van Roken

Roken is een van de belangrijkste oorzaken van **vermijdbare** ziekte en vroegtijdige dood wereldwijd. Het is gekoppeld aan een reeks ernstige gezondheidsproblemen, waaronder hartziekte, beroerte, longziekten, blindheid en verschillende soorten kanker.

Voordelen van Stoppen met Roken

Stoppen met roken kan aanzienlijke voordelen hebben voor zowel de fysieke als de mentale gezondheid.

Hoe Wen2Live kan helpen

Wen2Live biedt professionele ondersteuning en gerichte begeleiding om u te helpen deze uitdaging aan te gaan én vol te houden.



“

"STEUN VOELEN
GEEFT JE VLEUGELS!"

www.wen2live.be

Rookstopbegeleidingen worden in groep aangeboden. Het is een grote steun en meerwaarde om samen met collega's het roostoptraject af te leggen.
Teambuilding op zijn best!

De aanpak van de **rookstopbegeleiding is holistisch**. Dit houdt in dat we niet enkel stoppen met roken maar technieken aanleren om stress aan te pakken. Ook gezonde beweging, voeding en slaapgewoonten komen aanbod in dit traject. Niet enkel een rookvrije toekomst maar ook een gezonde levensstijl zullen je een boost geven en de kwaliteit van je leven sterk verbeteren.

HOOFDSTUK 3

Yoga voor welzijn

De Geschiedenis van Yoga

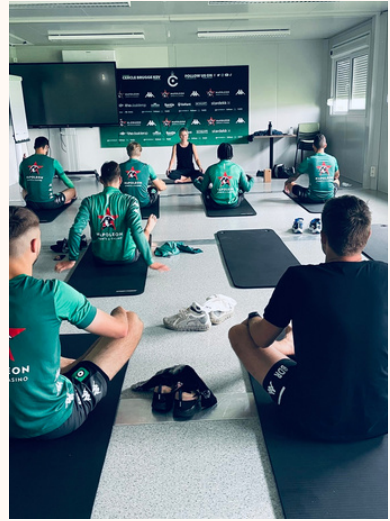
Yoga is een praktijk die meer dan 5.000 jaar geleden in het oude India is ontstaan. Het was aanvankelijk een spirituele praktijk die vooral adem oefeningen en meditatie bevatte. In de loop van de tijd is het geëvolueerd naar een praktijk die **fysieke houdingen (asana's)**, **adembeheersing (pranayama)** en **meditatie (dhyana)** omvat, in een deugddoend geheel.

Voordelen van Yoga

Yoga biedt een reeks fysieke, mentale en emotionele voordelen. **Fysiek** kan het de flexibiliteit, kracht en balans verbeteren. **Mentaal** kan het helpen stress te verminderen, de focus te verbeteren en een gevoel van kalmte te bevorderen. **Emotioneel** kan het helpen het zelfbeeld en het lichaamsbeeld te verbeteren, angst te verminderen en een gevoel van innerlijke vrede te bevorderen.

Soorten Yoga

Er zijn veel verschillende soorten yoga, elk met zijn eigen focus en voordelen. Sommige soorten, zoals Hatha en Iyengar, zijn meer gericht op fysieke houdingen en kunnen geweldig zijn voor het verbeteren van kracht en flexibiliteit. Anderen, zoals Kundalini en Transcendentiaal, zijn meer gericht op spirituele groei en meditatie.



Functionele Yoga

Bij Wen2Live wordt functionele yoga aangeboden. Dat houdt in dat het een vorm van yoga is dat het lichaam in balans brengt. Er wordt specifiek gekeken en rekening gehouden met de noden van de yogi. Ben je een topsporter binnen een bepaald discipline, dan wordt gewerkt aan het activeren en stretchen van die spiergroepen die binnen jouw discipline over- of onderbevraagd worden. Ook wordt rekening gehouden met de mentale groei van sporters. Topsport vraagt een grote discipline en uithouding en kan mentaal sterk doorwegen en opnieuw een fysieke weerslag hebben.



Voor werknemers en hun leidinggevenden, met een zittend beroep of met een beroep dat veelal het uitvoeren van de zelfde houdingen omvat tijdens de werkdag, kan eenzelfde fenomeen optreden. Sommige spiergroepen worden overbevraagd of aangespannen en andere spiergroepen worden zwak en lui. Zeer eenvoudige yoga oefeningen kunnen de **disbalans corrigeren** en ervoor zorgen dat klachten als: nekpijn, schouderpijn, rugpijn, hoofdpijn en zelfs buikpijn tot het verleden behoren.

Wat NIET klopt over yoga

- Je moet lenig zijn
- Is niet voor iedereen
- Is zweverig
- Maakt je zenuwachtig
- Is saai
- Biedt weinig resultaat

A GOAL SHOULD
SCARE YOU A
LITTLE AND
EXCITE YOU
A LOT!

HOOFDSTUK 4

Ademwerk

Wat is ademwerk?

Ademwerk is een praktijk die inhoudt dat je bewust je ademhaling controleert om mentaal, emotioneel en fysiek welzijn te verbeteren. Het kan een reeks technieken omvatten, van eenvoudige diepe ademhalingsoefeningen tot meer complexe praktijken.

Wetenschap achter ademwerk

Ademwerk kan een reeks fysiologische effecten hebben. Het is de meest efficiënte en wetenschappelijk bewezen manier om op natuurlijke wijze stress te verminderen, de bloeddruk te verlagen, de cardiovasculaire gezondheid te verbeteren en ontspanning te bevorderen. Het heeft ook psychologische voordelen, zoals het verminderen van angst, het verbeteren van de focus en het bevorderen van een gevoel van



Topsporters doen ademtrainingen om hun prestaties te verbeteren en hun recuperatie vlotter te laten verlopen.

Voordelen van Ademwerk

De voordelen van ademwerk kunnen zowel onmiddellijk als op lange termijn zijn. Direct na een ademwerksessie voel je je meer ontspannen, gefocust en aanwezig.

Op de lange termijn kan regelmatig ademwerk helpen stress te verminderen, (sport)prestaties te verbeteren, geestelijke gezondheid te verbeteren en het algehele welzijn te bevorderen.

HOOFDSTUK 5

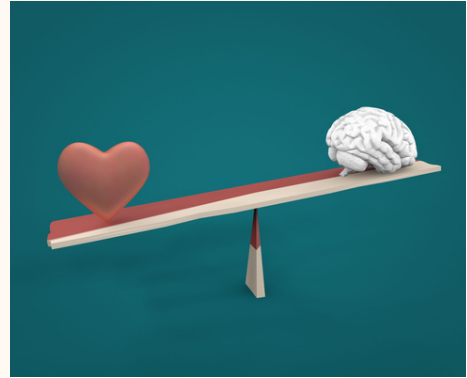
Hartcoherentie

Begrip van hartcoherentie

Hartcoherentie is een toestand waarin het hart en het brein coherent zijn. Dit door het bewust activeren van je rustzenuwstelsel door gerichte ademhalingstechnieken. Hartcoherentie wordt geassocieerd met stressvermindering, vermogen om te ontspannen en door te slapen, minder geïrriteerd zijn, verbeterde fysieke gezondheid, optimale prestaties, verbeterde besluitvorming en een gevoel van algemeen welzijn.

De wetenschap achter hartcoherentie

Hartcoherentie wordt gemeten door gebruik van biofeedback apparatuur. De hartslagvariabiliteit (HRV), wat de variatie in tijd tussen elke hartslag is, geeft een beeld van de toestand waarin jij je bevindt. Een hogere HRV wordt geassocieerd met een meer coherente toestand en is



Een lichaam in balans kan herstellen en opladen

Voordelen van hartcoherentie

Hartcoherentie kan helpen stress te verminderen, de mentale helderheid te verbeteren, de emotionele regulatie te verbeteren en het algehele welzijn te bevorderen.

Voor sporters kan het helpen in het meten van "overtrainen". Een lagere HRV kan een teken zijn om tijdelijk wat rust in te bouwen. HRV metingen kunnen opgevolgd worden om zodoende optimaal om te gaan met de energie voorradig in het lichaam.

HOOFDSTUK 6

Orthomoleculaire voeding

Wat is orthomoleculaire voeding?

Orthomoleculaire voeding richt zich op het behouden van de gezondheid via natuurlijke voeding en een gezonde leefstijl. Indien (tijdelijk) nodig, het aanvullen van tekorten door voedingssupplementatie zoals: vitaminen, mineralen en belangrijke nutriënten die het lichaam nodig heeft om gezond en goed te functioneren en recupereren. Het is gebaseerd op het wetenschappelijk inzicht dat ziekten kunnen worden voorkomen en behandeld door het aanpassen van de levensstijl en van de voeding. Onze Westerse, sterk bewerkte voeding bevat niet meer alle concentraties van stoffen die van nature aanwezig zijn in de voeding om het lichaam goed en volledig te voeden. Hierdoor ontstaan tekorten aan vitaminen, mineralen, aminozuren en andere soortgelijke moleculen in ons lichaam. Marginale tekorten kunnen ziekmakend zijn op lange termijn. Kleine aanpassingen en aanvullingen kunnen dan weer een groot verschil maken voor onze gezondheid.

Voordelen van orthomoleculaire voeding

Orthomoleculaire inzichten kunnen verschillende voordelen bieden. Door ervoor te zorgen dat het lichaam de juiste balans van voedingsstoffen heeft, kan het helpen bij het voorkomen en behandelen van verschillende te vermijden chronische ziekten: zoals diabetes type 2, hoge bloeddruk, hoge cholesterol, ect. Het kan het immuunsysteem versterken, de geestelijke gezondheid verbeteren, de energieniveaus verhogen en het algehele welzijn bevorderen. Het is belangrijk op te merken dat terwijl orthomoleculaire geneeswijzen een krachtig hulpmiddel kunnen zijn voor het behoud van de gezondheid, het moet worden gebruikt als een aanvulling op en niet als vervanging voor, traditionele medische behand



Hoe Wen2Live orthomoleculaire adviezen
vertaalt naar gezonde leefstijl

Bij Wen2Live wordt ingezet op holistische
trajecten en gezonde voeding kan daar niet
aan ontbreken. Het is in onze drukke
Westerse leefstijl echter niet altijd evident
om nog tijd, laat staan goesting te kweken
om een gezonde maaltijd op tafel te toveren
en dat twee tot drie keer per dag. Het moet
snel en efficiënt zijn, onszelf voeden.

Wen2Live tracht eenvoudige principes en
handelingen aan te reiken om in het
dagdagelijkse leven de gemakkelijkste keuze
ook de beste keuze te laten zijn.

We weten niet meer wat gezonde voeding is
laat staan wat we dagelijks nodig hebben
om ons lichaam gezond te voeden en hoe
we dat dan in een gerecht samenstellen en
klaarmaken op gemakkelijke en efficiënte
manier.

Wel, daar gaan we samen mee aan de slag!



Een lichaam in balans,
zet de beste prestaties
neer, en dat geldt voor
iedereen!

Orthomoleculaire voeding voor sporters
Marginale tekorten aan nutriënten,
vitaminen en mineralen kunnen leiden
tot onderpresteren en slechtere
recuperatie na sportwedstrijden.

Het is van uiterst belang dat sporters
tijdens maar ook tussen de
sportprestaties weten wat te eten.
Hierin kennis en inzicht hebben is een
absolute meerwaarde voor elke sporter.

HOOFDSTUK 7

Het allemaal samenvoegen?

Hoe deze trainingen elkaar aanvullen

Elk van deze welzijnstrainingen: stoppen met roken, yoga, meditatie, ademwerk, hartcoherentie en orthomoleculaire geneeswijzen, kunnen op zichzelf waardevol zijn. Maar wanneer ze samen worden gebruikt (holistische aanpak), kunnen ze elkaar aanvullen en versterken, wat leidt tot nog grotere voordelen voor de gezondheid en het welzijn.

Het Belang van een geïndividualiseerde benadering

Iedereen is uniek. Daarom is een geïndividualiseerde benadering van welzijn belangrijk voor ieder persoon of groep. Een nauwe samenwerking met de klanten staat centraal om een welzijnsplan te ontwikkelen dat is afgestemd op de specifieke behoeften, doelen en levensstijl. De expertise om hier efficiënt en flexibel mee om te gaan heeft Wen2Live alvast in huis.



Kom in beweging
Zet nu de eerste stap!

Sinds Wen2Live **trainingen op holistische wijze** aanbiedt zijn resultaten opmerkelijk beter. Trainees zijn gemotiveerder want ze leren in 1 klap veel bij en voelen zich beter en breder ondersteund.

Op je voeding letten lukt beter als je stress kan aanpakken maar dat geldt ook als je stopt met roken of slecht kan slapen. We kunnen mensen en hun "kwalen" niet in hokjes steken. Hoewel eenieder uniek is, zijn we altijd geheel van iets groters.



HOE WEN2LIVE U KAN HELPEN UW WELZIJNSDOELEN TE BEREIKEN

Bent u een bedrijf dat gericht werk wil maken van welzijn op de werkvloer en hier niet enkel een peiling maar ook resultaat wil boeken?

Bent u een atleet op zoek is naar het verbeteren van uw prestaties?

Bent u een leidinggevende/CEO en heeft u nood maar geen tijd of knowhow om aan u gezondheid te werken?

Dan bent u in goede handen bij Wen2Live. Wendy heeft de kennis, expertise, vaardigheden en passie om u te begeleiden op uw reis naar **WELZIJN!**



CONCLUSIE

Welzijn is een reis, geen bestemming. Het gaat om het maken van positieve keuzes en veranderingen die leiden tot een gezonder, gelukkiger leven. Wen2Live begeleidt u/jullie op die reis. Met een holistische benadering van welzijn. Diverse trainingen bevatten de tools en kennis voorhanden om u te helpen uw welzijnsdoelen te bereiken.

Samen kunnen we werken aan het transformeren van uw/jullie gezondheids- en welzijnsdoelen, voor het bereiken van een voor u optimaal welzijnspotentieel.



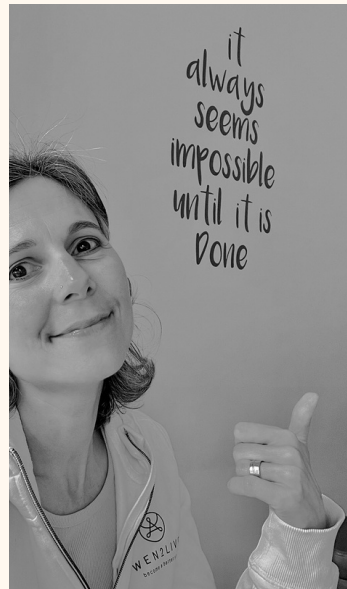
Voor wie zijn deze trainingen (nog) niet geschikt?

Bent u niet gemotiveerd om te werken aan uw gezondheid of aan een gezonde toekomst. Wil u liever doorgaan op uw oude, gekende, vertrouwde “modus vivandi”.

Kan u zich moeilijk openstellen voor nieuwe inzichten en zeggen wetenschappelijk bewezen trainingen u niets?

Is inzetten op uw gezondheid voor u nog niet aan de orde, denkt u? Dan bent u nog niet helemaal overtuigd van de benefits van het investeren in gezondheid voor een kwalitatiever leven en toekomst.

Wen2Live raadt u dan graag aan om geheel vrijblijvend een informatief gesprek of infosessie in jouw bedrijf in te boeken.



Over de auteur van dit Ebook, zaakvoerder van
Wen2Live



Ik ben Wendy, een toegewijd en gepassioneerd welzijnsprofessional met een diverse en zeer ruime achtergrond. Ik deed tal van opleidingen waaronder een Master of Science in de Gezondheidsvoorlichting en -bevordering aan de Universiteit van Gent. Ik beschik over een diepe toewijding om anderen te helpen hun gezondheid en welzijn te verbeteren. Mijn academische prestaties worden aangevuld met praktische ervaring en aanvullende certificeringen, waardoor ik een deskundige gids ben op uw reis naar gezondheid en welzijn.





THANK YOU

Wat houd je tegen?

Ga ervoor!

Contacteer me vandaag nog:

Phone : +32492/43.54.29

Email : wendy@wen2live.be

Website : www.wen2live.be