

#SPORT EN GEZONDHEID

✓ BESPAAR MET DE KMO-ORTEFEUILLE

## BOOST JE IMMUUNSYSTEEM A.D.H.V. GEZONDE VOEDING

WELKE INVLOED HEEFT VOEDING OP ONS IMMUUNSYSTEEM.

### OMSCHRIJVING

#### Introductie

*Immunitéit* is tegenwoordig één van de grootste uitdagingen. Wat je wel of juist niet moet doen om je immuunsysteem te ondersteunen zal de volgende jaren waarschijnlijk tot op het bot worden uitgezocht. Tom Vandenbussche geeft je reeds een voorsmaakje hoe je specifiek met de juiste voedingskeuzes je immuunsysteem optimaal kan laten werken.

Welke relatie heeft voeding direct of indirect op de ziektebestrijding van ons lichaam. Kom het te weten met deze tweedelige cursus.

#### Voor wie is deze opleiding bestemd?

Mensen met interesse in gezonde voeding.

### PROGRAMMA

- Sessie 1: Algemene inleiding gezonde voeding met daarbij de link naar immunitéit
- Sessie 2: (deapdive) inzoomen op antioxidanten, vitamine D, darmgezondheid en de impact van levensstijl (stress, slaap, beweging, ...)

### DOCENT

Tom Vandenbussche,

Ik ben Tom Vandenbussche, gepassioneerd wielergeek en diétist! Ook in de fitness vind je mij regelmatig terug of voor de klas als docent voeding en sportvoeding bij Syntra West. Daarnaast geef ik regelmatig voordrachten en workshops voor groepen.

Vanaf april 2015 ben ik op zelfstandige basis gestart nadat ik heel wat (levens)ervaring heb opgedaan als oncodiétist in het Sint-Jozefskliniek te Izegem. Ik was daar een belangrijke schakel van het palliatief en oncologisch supportteam.

Als zelfstandig diétist en sportdiétist ben ik zeer betrokken bij verschillende projecten en persoonsgebonden doelstellingen waarbij ik persoonlijke ondersteuning aan de hand van voeding bied. Ik ga hierbij geen uitdaging uit de weg om een zo uitgebreid mogelijke support te verlenen! Hoe groot of klein uw persoonlijk project ook is.

Ik ben lid van de Vlaamse beroepsvereniging voor diétisten en erkend bij het RIZIV. Ik heb mijn eigen praktijk in Zedelgem dat ik verder uitbouw als groepspraktijk diétist Tom, waarbij ik via mijn visie andere veelbelovende diétisten inspireer en ondersteun. Hierbij mik ik op een kruisbestuiving van kennis gecombineerd met expertise waarbij elke diétist zijn specifieke specialisaties heeft om te beantwoorden aan elk type hulpvraag.