

Q-life

UITGAVE 01-2016

PERSONAL TRAINING

INSPIREERT MENSEN
OP ZOEK NAAR
BALANS EN EEN
GEZONDE
LEVENSTIJL

 **BEZOEK ONS OOK OP
FACEBOOK**

P. Debbautstraat 6 - 8200 Sint-Michiels - Brugge

www.q-life.be



Q-life

PERSONAL TRAINING

BESTE LEZER,

Alweer een nieuw jaar voor Q-life...wat gaat de tijd snel. Sinds de opening van Q-life, zo'n 9 jaar terug is er veel veranderd. Van fitness zijn wij uitgegroeid tot 'de' personal training club van Brugge en omgeving. En nu is er dit...ons eerste Quality Life magazine.

Van mijn passie voor beweging en sport maakte ik al vroeg mijn beroep. Als zaakvoerder van Q-life was het mijn uitdaging om een balans te vinden tussen mijn job, mijn verantwoordelijkheid als papa en partner, en mijn passie voor triatlon. Een positieve mindset, gezonde voeding, de juiste trainingen en voldoende ontspanning waren mijn drijvende kracht.

Deze 4 pijlers vormden onze methode om de levenskwaliteit van mensen te verhogen en hun gezondheid te verbeteren. "We are here to help upgrade lives" is de missie van Q-life.

Mindset

De sleutel om je doelstelling te bepalen is door je doel niet te zien als een eindpunt, maar als een soort MANTRA, een levensvisie die samenvat wie je bent, wat je drijft en waar je naartoe wil. Deze levensvisie zal je stuwende kracht worden achter je prestaties en doelstellingen.

Voeding

Voeding heeft een groot en belangrijk aandeel in hoe gezond je bent en hoe je je voelt. We voorzien ons lichaam van de juiste 'brandstof' om te presteren, te herstellen en gezond te zijn.

Beweging

Onze NASM personal trainers verbeteren je reactiesnelheid, je kracht en uithouding door de efficiëntie van je beweegpatronen en je functionaliteit te verbeteren. Deze aanpak verhoogt je prestaties en voorkomt het oplopen van letsels.

Ontspanning

Stress is in onze maatschappij een groot probleem en de oorzaak van heel wat gezondheidsklachten. Het begint allemaal met het inzicht dat 'onze batterij' opladen geen tijdverspilling is maar een strikte noodzaak. Rust en herstel verhogen je energie niveau, boosten je immuunsysteem en helpen je om het beste uit elke dag te halen.

Deze 4 pijlers zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden en zorgen voor je succes, gezondheid en 'Quality life'. Daarom werken wij alleen met toptrainers en coaches, elk gespecialiseerd in hun vakgebied.

Het thema voor 2016 van Q-life luidt: Investeer in jezelf!

Verhoog de kwaliteit van je leven, doe alles wat goed voor je is. Vraag jezelf eens eerlijk wat je wenst voor 2016. Kan je het paradigma van wensen ombuigen in actie? Welke stappen moet jij concreet in je leven zetten om jouw wensen te vervullen? Stel niet uit en start vandaag! Ga voor de beste versie van jezelf in 2016. Q-life heeft alle expertise in huis om je hierbij te helpen.

Wij kijken ernaar uit om je te ontmoeten en van 2016 een topjaar te maken!

Sportieve, gezonde en goedlachse groeten,
Geert en Isabelle

**WE ARE HERE TO HELP
UPGRADE LIVES**

INHOUDSOPGAVE:

- PAGINA 3 HET TEAM
- PAGINA 4 MIND YOUR BODY
- PAGINA 5 HERTOEG JAN
- PAGINA 6 FUEL YOUR BODY
- PAGINA 7 Q RECEPT - Q DIET
- PAGINA 8 MEET „NEW FITNESS“
- PAGINA 9 PERSONAL TRAINING
- PAGINA 10 BODY MIND AND SOUL
- PAGINA 11 ADVERTENTIES
- PAGINA 12 CALLANT
- PAGINA 13 HET BELANG VAN SUPPLEMENTEN
- PAGINA 14-15 ADVERTENTIES



MIND YOUR BODY

Life & Mindfulness Coach Audrey Vanbesien

**Wil je een gezonde geest in een gezond lichaam?
Wil je dat je goede voornemens leiden tot echte, blijvende resultaten?
Wil je meer energie en innerlijke rust?
Wil je meer balans en harmonie in je drukke leven?**

"If you are searching for that one person that will change your life: take a look in the mirror!"

Vele mensen ervaren dagdagelijks de ratrace om gezin, job, sociale leven, persoonlijke ontwikkeling en fysieke gezondheid te combineren. Zowel vrouwen als mannen respecteren hun eigen grenzen niet en laten ze ook door anderen niet respecteren. De basis hiervan is: weten wie je bent, wat je waarden zijn en hieraan trouw blijven. Ook het dagelijks inlassen van rustpunten om te connecteren met onszelf, ons focussen op onze ademhaling, voelen wat er in ons lichaam speelt, zijn essentieel om de energie hoog te houden en te doen stromen. Sporten met de juiste mindset en innerlijke rust zorgen voor de juiste balans om jouw doelen te bereiken.

Sinds mijn interesse in persoonlijke groei en zelfbewustzijn, maakte ik enorme sprongen voorwaarts. Na talrijke uitdagingen in mijn jonge leven en het volgen van heel wat opleidingen, besloot ik van mijn passie mijn beroep te maken. In 2014 startte ik mijn eigen coachingpraktijk: 'Happy In Balance', om anderen te helpen en te inspireren bij het bereiken van hun doelen en dromen, om het beste uit zichzelf te halen en meer in hun kracht te staan.

In januari 2016 besloot ik om samen te werken met QLife als Life en Mindfulness Coach -naast het runnen van mijn eigen praktijk- om zo een holistische aanpak te kunnen aanbieden. Hierbij pakken we vier pijlers aan: mindset, training, voeding en actieve rust of relaxatie.

Van jezelf houden is het begin van een levenslange romance

Oscar Wilde

**Wil jij hulp hierbij?
Mail dan voor meer info of een
vrijblijvend gesprek naar
audrey@happyinbalance.be
Ik help jou graag!**



Life & Mindfulness Coach Audrey Vanbesien

www.happyinbalance.be

Happy in Balance

HERTOG JAN

**3 restaurants geopend in 6 maanden,
goed overleefd dankzij wekelijks sporten!**

Nu we terug met een nieuw blad beginnen en 2016 nog onbeschreven voor ons ligt is het de tijd voor goede voornemens. Zo ook wij 3 jaar geleden in 2013. Het was toen dat Gert zich voornam om te vermageren en er een gezondere levensstijl op na te houden. Zoals het echte partners in crime betaamt volgde ik zijn voorbeeld.

We schrijven 2013, het laatste volledige jaar op onze oude locatie. De grondwerken in Zedelgem waren gestart en er stond heel wat werk op de plank. Wat er precies op ons af zou komen konden we niet goed inschatten maar spannend en stresserend zou het alleszins worden. Plichtsbewust na de goede voornemens voegden wij de daad bij het woord en uitgedost in onze nieuwste sportoutfits melden wij ons aan bij personal trainer Geert Lammertyn van Q-Life. We kozen er bewust voor om samen met hem te trainen omdat we beseften dat volhouden anders niet zou lukken. Altijd is er wel iets die zogenaamd belangrijker is dan sporten en afzien.

Geert startte de eerste training met de vraag wat onze objectieven waren. Afvallen voor Gert, een betere conditie opbouwen voor ons allebei. Een waar trainingschema werd ontplooid: er werd gewogen, vet- en spiermassa bepaald, stabiliteit en soepelheid getest en een plan opgesteld. In het eerste jaar dat we samen trainden is Gert, dankzij onze wekelijkse trainingen met Geert en een aangepast voedingspatroon, 14 kg afgevallen en is onze conditie er merkbaar op vooruit gegaan. Maar er is meer...

Nu, anno 2016 ligt een intense en bewogen periode achter ons. Hertog Jan verhuisde naar Zedelgem. In de maanden voorafgaand aan de verhuis ronden we gedurende 3 maanden een pop-up restaurant in Brugge en net voor de opening in Zedelgem startten we ook nog onze bistro L.E.S.S. 3 openingen op 6 maanden, geen sinecure. Ondertussen is een gezonde routine in onze beide zaken teruggekeerd.

Bijna dagelijks krijgen wij de vraag hoe we dit alles voor elkaar gekregen hebben en hoe we dit elke dag opnieuw volhouden. Ik ben ervan overtuigd dat sporten en een gezonde levensstijl 2 onmisbare pijlers geworden zijn in zowel Gerts als mijn leven. Het runnen van een bistro en een 3 sterrenrestaurant is topsport. We spelen per week 9 wedstrijden, meestal 2 per dag en daarbij hebben we geen directe tegenstander maar wel onze gasten die torenhoge verwachtingen koesteren. We zijn tegelijk medespeler, coach, kapitein en manager van de ploeg. Er komt heel veel op ons af, dit alles moet opgevolgd worden. Gelukkig hebben we een superteam die ons daarbij meehelpt maar als we niet alert zijn vult ons vat zich met stress, een gevoel van onbehagen en machteloosheid. De fut gaat eruit en de goesting verdwijnt. Op die momenten is de zin om te sporten ver weg terwijl de nood net dan het hoogst is.

Ons goede voornemen in 2016 is dus volhouden. Wij blijven wekelijks anderhalf uur trainen met Geert. Gert loopt nog 2 à 3 keer alleen terwijl ikzelf tennis en loop. Vaak hebben we geen zin om te vertrekken maar het voldaan gevoel als je achteraf onder de douche staat is onbeschrijflijk. Daardoor voelen we ons echt beter niet alleen conditioneel maar ook mentaal. En daar draait het om. Als je mentaal fris bent kun je makkelijk de lichte pijn van een vermoeid lichaam verdragen, omgekeerd is onmogelijk. Wij raden het iedereen aan!

Joachim Boudens & Gert De Mangeleer
Restaurant Hertog Jan & bistro L.E.S.S.

www.hertog-jan.com www.l-e-s-s.be



Copyright © Karel Duerinckx



VOEDING,

brandstof voor een gezond lichaam



Voeding is een steeds belangrijker thema voor de moderne mens. Dat voeding en gezondheid met elkaar verbonden zijn, wordt steeds breder geaccepteerd. Je bent wat je eet! Voeding hoeft niet ingewikkeld of moeilijk te zijn. Als we denken aan voeding, moeten we eerder denken in termen van 'fueling'. We voorzien ons lichaam van de juiste 'brandstof' om te presteren, te herstellen en gezond te zijn.

"Hormones can save your Life"

De laatste jaren is er steeds meer onderzoek gedaan naar de rol die je hormoonhuishouding speelt op jouw leefstijl. Deze spelen een grote rol in het reguleren van onze stofwisseling, in hoe vitaal jij je voelt, waar je vet opslaat en hoe jong je er uitziet!

gezondheid start in de darmen

Winderigheid, brandend maagzuur, opgeblazen gevoel, boeren, overgewicht en allergieën zijn allemaal symptomen van een slechte spijsvertering. Dit komt veelal door een verkeerde combinatie van voedingsstoffen. Hierdoor kan het zijn dat voedsel gaat "rotten". In plaats van gezonde voedingsstoffen op te nemen gaat onze darm afbraakproducten opnemen. Dit kan verregaande gevolgen hebben voor onze gezondheid.

De juiste voedingscombinaties zorgen ervoor dat de spijsvertering optimaal kan verlopen. Mensen die deze methode niet toepassen zullen regelmatig problemen blijven behouden met de spijsvertering ondanks een "gezond" eetpatroon. Veel ziektes en een slechte immuniteit starten in de darm. Het is niet zozeer belangrijk wat je eet, maar wat je opneemt!

Het gezonde voedingsplan

Een gezond voedingspatroon is een levensstijl, GEEN dieet.

Diëten werkt niet of vaak maar tijdelijk. Vele diëten verlagen het metabolisme dwz dat we in rust minder calorieën verbranden. Ons lichaam probeert dit te compenseren door de spiermassa te verminderen en de voeding zoveel mogelijk als vet op te slaan. Het resultaat is dat we de wijzer op de weegschaal naar beneden zien gaan maar er slechter uitzien zonder kleren.

Een gezond voedingspatroon, de juiste voeding nuttigen aan de hand van jouw hormonaal profiel, zorgt ervoor dat je lichaamssamenstelling verandert. Maw je metabolisme in rust verhoogt, je spiermassa verhoogt en je vetpercentage verlaagt zelfs op de plekken waar het voordien onmogelijk was om vet te verliezen.



Personal
Hormonal ProfilingTM
Het ultieme trainings-, voedings- en supplementen systeem



Enkele richtlijnen:

- alles draait om hormonaal in balans zijn
- vermijd zoveel mogelijk snelle suikers (brood, pasta, frisdranken, alcohol...)
- doe 2 tot 3 maal per week aan krachttraining
- reduceer stress (neem dagelijks tijd voor jezelf, lees iets wat je ontspant, spreek af met een vriendin...)
- volgende basis supplementen zijn onmisbaar voor een goede gezondheid (visolie, vitamine D, magnesium, multivitamine)

PHP (personal hormone profiling) gaat echter vooral over gezondheid en niet alleen over afvallen of aankomen. Het helpt je het lichaam creëren dat je altijd al wilde hebben: gezond, sterk & in vorm. Met behulp van een unieke meetmethode is het mogelijk om voor iedereen een compleet voedingsadvies te maken volledig afgestemd op zijn of haar persoonlijke hormonale profiel. Het is de beste methode om er jonger uit te zien, plaatselijk vet te verbranden en je 24u 7/7 fit en energiek te voelen!

Als gecertificeerde Personal Hormonal ProfilerTM trainers onderscheiden de Q-life trainers zich totaal van de gemiddelde Personal Trainer.

EATING BY THE 80/20 RULE CAN:

- 1 Increase leptin, the satiety hormone, and help decrease hunger
- 2 Boost metabolism
- 3 Help satisfy cravings
- 4 Help you stick with your long-term goals

POWERED BY THORNS RESEARCH
EXOS
PERFORMANCE NUTRITION



koolhydraatarme toast

Qdiet.

Heeft u het moeilijk om brood of pasta uit uw voedingspatroon te verwijderen? Geen tijd om veel te koken? Het gamma van hoog kwalitatieve producten van Q-diet ondersteunt u hierin.

Q-DIET IS EEN UITGEBREID KWALITEITSGAMMA DAT ENKEL EIWITRIJKE EN KOOLHYDRAAT-ARME PRODUCTEN AANBIEDT

Voor 4 personen Courgettespaghetti met kippengehakt en bolognesesaus

Ingrediënten

- 2 courgettes
- 2 uien
- 2 teentjes knoflook
- Olijfolie
- Peper & zout
- 1 koffielepel paprikapoeder
- 1 koffielepel kerriepoeder
- 1 koffielepel gedroogde oregano
- 500gr kerstomaatjes
- 3 grote tomaten
- 1 eetlepel pijnboompitten
- Boekweitvlokken
- Parmezaan, geraspt

Bereiding

Snijd de courgettes in spaghetti met de spiraalsnijder. Pel de uien en de knoflook, snipper ze fijn en fruit ze in wat kokosolie. Doe er het gehakt bij en bak het bruin. Kruid met peper en zout, paprikapoeder, kerriepoeder en oregano.

Halveer de kerstomaatjes en snijd de tomaten in stukken. Doe ze bij het gehakt en laat het geheel op een laag vuur inkoken tot een volle tomatensaus.

Rooster de pijnboompitten in een pan met antiaanbaklaag. Stoof de courgettespaghetti kort aan in wat kokosolie en kruid met peper of zout. Meng er de pijnboompitten en de boekweit door.

Verdeel de spaghetti over de borden en lepel er de saus over. Werk eventueel af met wat rucola of verse kruiden en de parmezaan.

Smakelijk!



TRAIN FOR IT

'Meet the new fitness, same as the old?'

Onze klanten ervaren tijdens hun workouts dat ze door krachttraining in combinatie met basis oefeningen als squat, deadlift, bench press hun diverse doelen bereiken.

Zaakvoerder Geert Lammertyn

De coaching binnen Q-life heeft als doel om de diverse "markers", die tezamen de algehele gezondheid weer-geven, zo te beïnvloeden dat het lichaam weer optimaal gaat functioneren. Ons programma is gericht op het herstel van het lichaam en de algehele gezondheid en vitaliteit.

Dit wordt gedaan op basis van richtlijnen, meetgegevens, en testmethodes die in diverse stromingen c.q. disciplines al jaren met succes worden gehanteerd en toegepast.

Voel je je momenteel gezonder, jonger en vitaler dan je daadwerkelijke leeftijd?

Of voel je je ongezond, ouder dan je bent en heb je minder energie en mobiliteit dan je zou willen hebben op jouw leeftijd?

Hieronder vind je de 10 belangrijkste "biomarkers" die een beeld geven van je biologische leeftijd in plaats van je werkelijke leeftijd.

Dit is één van de redenen waarom er binnen het Q-life concept, ongeacht je leeftijd, altijd krachttraining is geïntegreerd.

10 Biomarkers of Aging

Evans, Ph.D. and Rosenberg M.D. Tufts University aging study

1. Spiermassa
2. Kracht
3. Basaal metabolisme
4. Vetpercentage
5. Aerobe capaciteit
6. Bloed suiker tolerantie / insulinegevoeligheid
7. HDL cholesterol verhouding
8. Bloeddruk
9. Botdichtheid
10. Temperatuur regulatie

"MUSCLE MASS IS THE NR. 1 HEALTH FACTOR THAT DETERMINES LONG TERM HEALTH"

William R. Clark

Wil je je dus jonger en vitaler voelen dan je daadwerkelijk bent? Integreer dan ook altijd krachttraining in je dagelijkse patroon. Hierdoor krijg je o.a. meer spiermassa, word je sterker, verbetert je stofwisseling, daalt je vetpercentage, en neemt je conditie toe. Allemaal 'markers' die je gezonder, jonger en vitaler laten voelen dan je daadwerkelijk bent.

WAT IS QUALITY LIFE PERSONAL TRAINING?



MINDSET FOR IT – FUEL FOR IT TRAIN FOR IT – REST FOR IT

Q-Life personal training Brugge is de afgelopen jaren een vaste waarde geworden binnen het Personal Training en coaching landschap van Brugge en omstreken.

Wat Q-Life onderscheidt, is niet alleen zijn uitgebreide team van bekwame, diverse en enthousiaste trainers maar ook het brede aanbod van begeleiding, aangepast aan ieders motivatie, behoeften en mogelijkheden

**Ben je op zoek naar kwaliteit en resultaat?
Begeleiding met een persoonlijke touch?
Een gezonde geest in een gezond lichaam?
Dan is Q-Life personal training Brugge het antwoord!**

Q-LIFE IS THERE TO HELP UPGRADE LIVES!

1 OP 1 PERSONAL TRAINING

1 OP 1 PERSONAL TRAINING IS BIJ Q-LIFE DE BESTE EN SNELSTE MANIER OM RESULTATEN TE BOEKEN. SAMEN MET UW TRAINER WORDEN ALLE ASPECTEN DIE UW RESULTAAT KUNNEN BEINVLOEDEN OP PUNT GEZET. DENK HIERBIJ AAN NUTRITIE, SUPPLETIE EN SLAAP IN COMBINATIE MET SUPER EFFICIENTE TRAININGEN.

1 OP 1 PERSONAL TRAINING KAN OOK TIJDELIJK GEBRUIKT WORDEN OM U KLAAR TE STOMEN VOOR ONZE ANDERE DIENSTEN ZOALS SMALL GROUP PERSONAL TRAINING OF PROGRAM DESIGN. ZO WERKEN WE EERST DE WEAK LINKS IN UW LICHAAM WEG, ZODAT U MEER IN BALANS EN DUS MINDER VATBAAR VOOR BLESSURES BENT.

2 OP 1 PERSONAL TRAINING

PERSONAL TRAINING IN DUO IS DE IDEALE MANIER OM SAMEN MET IEMAND VAN UW VRIENDEN/VRIENDINNEN, FAMILIE, PARTNER, COLLEGA,... TE TRAINEN. DOORDAT ER IN DUO GETRAIND WORDT, KUNT U GENIETEN VAN PERSONAL TRAINING VOOR EEN ZACHTERE PRIJS. EEN VAN ONZE PERSONAL TRAINERS ZAL JULIE IN DUO TRAINEN OP BASIS VAN JULLIE DOELSTELLINGEN. DIT VERGT SERIEUS WAT SKILLS, MAAR ONZE TRAINERS ZIJN DUSDANIG GOED OPGELEID DAT DIT GEEN PROBLEEM VORMT. ZESTIG MINUTEN LANG WORDEN JULLIE BEGELEID VOOR X-AANTAL KEER PER WEEK. PERSONAL TRAINING IS DE KORSTE WEG NAAR RESULTAAT! GO FOR IT!!!

SMALL GROUP PERSONAL TRAINING

SMALL GROUP PERSONAL TRAINING STAAT VOOR FUN, HARD TRAINEN EN RESULTAAT! DOORDAT DE GROEPEN GELIMITEERD WORDEN TOT MAX. 6-8 PERSONEN, KAN DE PERSONAL TRAINER ZIJN AANDACHT BLIJVEN VESTIGEN OP IEDER VAN JULLIE. ZO BLIJFT DE KWALITEIT VAN DE BEGELEIDING HOOG. SGPT GAAT VOORNAMELIJK DOOR IN CIRCUITVORM EN BESTAAT UIT EEN IDEALE MIX VAN KRACHT EN CONDITIE. HET IS EEN ZEER UITDAGENDE TRAININGSVORM DIE EEN HOOG AANTAL CALORIËN VERSLINDT! VERGEET OOK ZEKER HET SOCIALE ASPECT NIET, WANT SAMEN TRAINEN STAAT VOOR PLEZIER EN HARDER UW BEST DOEN!

PROGRAM DESIGN

PROGRAM DESIGN IS EEN DIENST OPGEMAAKT VOOR MENSEN DIE AL WAT ERVARING HEBBEN IN DE TRAININGSWERELD. ZO WORDT ER VOOR U EEN GEPERSONALISEERD TRAININGSCHEMA OPGESTELD NAAR UW NODEN EN NORMEN. EERST EN VOORAL WORDT ER SAMEN GEZETEN OM DE DOELSTELLINGEN NAUWKEURIG TE BESPREKEN, EEN BEWEGINGSSCREENING AF TE NEMEN EN DE VOEDING OP PUNT TE STELLEN. DAARNA VOLGT ER EEN NIEUWE AFSpraak WAAR HET TRAININGSSCHEMA OVERHANDIGD EN UITGELEGD WORDT IN EEN PERSONAL TRAINING SESSIE. VANAF DAN IS HET VOLLEDIG AAN U. TRAI NT U BIJ Q-LIFE, THUIS, OF IN EEN ANDER CENTRUM. DAT IS VOLLEDIG UW KEUZE.



PHYSICAL COACHING ACADEMY

Assess & Correct biedt een procedure om uw beweging te screenen en te remediëren. Deze procedure is ontwikkeld naar aanleiding van de toenemende behoefte mensen te kunnen helpen met veel voorkomende blessures en klachten aan het bewegingsapparaat. Deze screening maakt het mogelijk uw beweging kritisch te analyseren om op deze manier de meest efficiënte correctionele strategie op te stellen volgens de belastbaarheid van de klant of atleet



STRESS,

ziekte van de 21e eeuw.



Stress is in onze huidige maatschappij een groot probleem. Veel mensen hebben last van een te hoge werkdruk of andere stress veroorzakende factoren. Je kunt in een negatieve spiraal terechtkomen waarin je het gevoel kwijt raakt grip op je eigen leven te hebben. Hierdoor kunnen allerlei gezondheidsklachten ontstaan die er zelfs toe kunnen leiden dat mensen arbeidsongeschikt worden. Het begint allemaal met het inzicht dat 'onze batterij' opladen geen tijdverspilling is maar een strikte noodzaak. Rust en herstel verhoogt ons energie niveau, boost ons immuunsysteem en helpt u om het beste uit elke dag te halen. Diverse ontspanningstechnieken maken het mogelijk om even te ontsnappen aan de drukte van elke dag. Het doel van het aanleren van deze technieken is opnieuw te leren ontspannen, zodat herstel versneld wordt en dat eventuele lichamelijke klachten kunnen worden voorkomen.

Yoga als therapie

De harmoniserende werking van yoga, een oeroud oefeningensysteem, werd reeds in talrijke wetenschappelijke onderzoeken bewezen. Yoga traint het hele lichaam. Spieren, gewrichten en de ruggengraat worden verstevigd en gestrekt. Lichamelijke en geestelijke spanningen opgelost.

De meest directe werking van yoga merk je in een verbeterde lenigheid en grotere beweeglijkheid van de werkeloom. Het buigen en draaien van het lichaam met een gecontroleerde ademhaling heeft een positieve invloed op onze doorbloeding. Door de verbeterde doorbloeding op soms moeilijk bereikbare plaatsen wordt onze stofwisseling ondersteund: belastende afvalstoffen worden sneller afgebroken en verwijderd. Het is zelfs bewezen dat mensen die regelmatig yoga doen een sterker immuunsysteem hebben en minder vaak aan infectieziekten lijden.

Maar yoga kan nog meer: door speciale oefeningen kan de functie van onze inwendige organen, klieren en zenuwen worden verbeterd. Wie regelmatig aan yoga doet, verhoogt zijn long- en hartvermogen, verlaagt de bloed - suiker- en cholesterolspiegel en je valt ervan af. Yoga wekt verbazingwekkende energiereserves op en leidt in het algemeen tot een vernieuwing en stabilisatie van alle systemen van het lichaam.

Een belangrijk onderdeel van yoga is de bewustwording van de ademhaling of pranayama. Veel mensen ademen onbewust en te snel. Door deze te leren controleren kunnen veel klachten verdwijnen, leren we ons lichaam en ons denken te ontspannen. Ondertussen is bewezen dat door de diepe ademhaling, meditatie en diepe focus de bloeddruk en polsslag vertragen en dagelijkse stress wordt tegengegaan.

TO INSPIRE
THE SEARCH
FOR BALANCE
in BODY MIND
AND SOUL



RUNNING
Center
BRUGGE - HULSTE



Uw speciaalzaak
in West-Vlaanderen

WWW.RUNNINGCENTER.BE

PA CONSULT
FOOTPRINT FOR YOUR TALENT

Pablo Annys

Psycholoog – personal & career coach
Adviseur personeelsbeleid & HRM

Torhoutsesteenweg 189D

8200 Brugge

Tel: 0477/608515

pablo.annys@careerfit.be



TESTING & BEGELEIDING

SPORTMEDISCH CENTRUM

PEAK@WORK



PeakLevel
Test- en begeleidingscentrum voor duursport

Ga voluit. Wij doen de rest!

100 medewerkers die elk 1% fitter zijn = 100% gewonnen.

"Bij Callant Verzekeringen hebben we een concreet beleid uitgetekend rond meer fitheid, beweging en welzijn. Gelukkig zijn begint met een goede gezondheid."
zaakvoerder Peter Callant

Geluk op het werk

Gelukkige medewerkers doen meer voor u, onze klant. Ze blijven langer gezond en dragen op die manier concreet bij tot de rendabiliteit van het bedrijf. 10 Collega's die 10% gelukkiger zijn, vormen voor u een elftal.

Sportief voorbeeld Bedrijf

Callant is sportief op drie manieren. Wij zijn de belangrijkste makelaar van het land voor sportclubs en sportfederaties. Bovendien gebruiken wij sport sponsoring om onze relatie met u levendig te houden, onze naambekendheid te vergroten en het vertrouwen in ons merk te versterken. En tot slot moedigen wij onze medewerkers aan om sport te doen en faciliteren wij sportactiviteiten in de werksfeer via een fit@work programma van peaklevel. Wekelijks kunnen onze werknemers deelnemen aan diverse

gezamenlijke sportactiviteiten wat resulteert in een grotere klantentevredenheid. Ook zaakvoerder Peter Callant toont hierbij het voorbeeld. Hijzelf komt wekelijks personal training volgen bij Q-life om gezond en fit te blijven. Callant verzekeringen werd in 1991 opgericht en is uitgegroeid tot een belangrijke speler op de verzekeringsmarkt met een breed pallet van diensten en specialisaties: gaande van de medische en bouwsector tot de transport- en maritieme sector. De belangrijkste waren we bijna vergeten: de sportsector.



Op weg naar topprestaties en algemene gezondheid

"It is the purpose of nutrition to maintain health and to prevent illness." - Functional Medicine

Veel "voedingsdeskundigen" claimen dat je geen supplementen nodig hebt, zolang je maar gezond eet. Je zou alles wat je nodig hebt gewoon uit je voeding kunnen halen. In een optimale situatie, waarin men geen stress kent, waar geen vervuiling bestaat, waar het vee nog het voer krijgt dat het zou moeten krijgen, waar de landbouwgrond nog niet uitgeput is vanwege overmatig verbouwen, zou dit kunnen kloppen. Dan zou de kwaliteit van zowel ons lichaam als van de voeding goed en extra supplementatie niet nodig zijn. Helaas is dit niet de realiteit. Het aantal welvaartsziektes en het feit dat deze steeds vaker op alle leeftijden voorkomen, evenals het groeiende aantal mensen met overgewicht, intoleranties en allergieën, zegt hierover genoeg!

Key Concept:

"Food is too weak to replete depleted cells & bodies."

Wij worden tegenwoordig blootgesteld aan allerlei stressoren, vervuiling, gemodificeerde voeding terwijl ons ontgiftingssysteem en maag- en darmstelsel lang niet optimaal meer werken. De Environmental Protection Agency stelde in 1996 al vast dat de chemische belasting in de vetmassa van iemand boven de 45 ongeveer 700% groter is dan die van kinderen onder de 14 jaar. Ons detox- of ontgiftingssysteem is volledig afhankelijk van cofactoren als aminozuren, vitamines en mineralen. Dus om deze toegenomen toxische belasting in ons lichaam te kunnen elimineren zijn extra nutriënten nodig.

Als we daarnaast nog sporten (ons lichaam verbruikt hierdoor meer nutriënten dan normaal) kunnen bij onvoldoende aanwezigheid van essentiële nutriënten op de duur allerlei slijtage en gezondheidsproblemen optreden. Keer op keer wordt met onafhankelijke onderzoeken aangetoond wat de voordelen zijn van het supplementeren van hoogwaardige producten en dat dit zelfs ronduit noodzakelijk is voor een optimale gezondheid. Het is deels onwetendheid, en nog veel erger de grote financiële belangen van de farmaceutische industrie, die de kracht van suppletie stug blijven ontkennen.

"Malnutrition is globally the most important risk factor for illness and death, contributing to more than half of deaths in children worldwide; child malnutrition was associated with 54% of deaths in children in developing countries in 2001" - emedicine.medscape.com/article/985140-overview

Het effect van supplementen is afhankelijk van de kwaliteit van de ingrediënten en wijze van productie, de dosering en de opname in het lichaam. Uiteraard is ook de expertise van de persoon die de supplementen voorschrijft van groot belang.

"Don't expect a drug to have the power to neutralize the result of 20 or 30 years of an unhealthy lifestyle." - Jeffrey Bland, Ph.D. -

Dat mensen ook 'slechter' zouden kunnen worden van het gebruik van goede supplementen is nooit gebleken. Dat is met medicatie wel anders....

Echter, het lijkt een trend te zijn dat juist farmaceutische bedrijven het vertrouwen van de consument tracht te winnen, door 'onderzoeken' uit te brengen die zouden laten zien dat supplementen niet effectief of zelfs gevaarlijk zouden kunnen zijn. De hoeveelheid onafhankelijke wetenschappelijke onderzoeken die het tegendeel laten zien is echter overweldigend. De groei van het gebruik van supplementen, door het besef van het belang hiervan, is dan ook niet meer te stoppen.



Een krachtig visolie extract voor het bevorderen van de cardiovasculaire gezondheid, mentale helderheid, en het opbouwen van een normale ontstekingsreactie van het lichaam. Omega 3 vetzuren helpen bij het ondersteunen van de hartfunctie, hersenen, zenuwen, en de gezondheid van het oog. Tevens helpt visolie bij het handhaven van een goede stemming. Deze visolie biedt een hoge concentratie EPA. Door moleculaire extractie wordt een zeer zuivere visolie, vrij van verontreinigingen verkregen. Deze visolie voldoet dan ook aan de strenge kwaliteitscontrole op zware metalen, PCB's en andere ongewenste stoffen.

GIETVLOEREN MET EXTRA SERVICE



WORKING SPACES



LIVING SPACES

visit our website
www.arturoflooring.be

ARNE MOSBEUX POLYDUR PRODUCTS ONTDEKT DE IDEALE THERAPIE TEGEN STRESS

Als zaakvoerder van Polydur Products, leverancier van kunststofsproducten die gebruikt worden voor de plaatsing van gietvloeren, heb ik een veeleisende job die mij zowel fysiek als mentaal bezighoudt. Daarom ging ik enkele maanden geleden op zoek naar een manier om te ontspannen na het werk en zo kwam ik bij Q-Life terecht. Hoewel ik oorspronkelijk enkel de bedoeling had er te fitnesssen, stapte ik al snel over op de personal training & coaching-formule die Q-Life aanbiedt. Door deze op maat gemaakte trainingen ontstond op zijn beurt mijn interesse voor het lichaam en de gezondheid in het algemeen. Ik werd me bewust van alle factoren die een rol spelen in een gezonde levensstijl en begon me vanaf dan, onder begeleiding van Q-Life, eveneens te verdiepen in mijn voedingspatroon. Deze aanpak is voor mij ondertussen als het ware een levensstijl geworden want ik ben tegenwoordig dagdagelijks bezig met het onderhouden van mijn lichaam en geest aan de hand van lichaamsbeweging, aandacht voor mijn maaltijden en ontspanning. Zowel fysiek als mentaal voel ik mij beter in mijn vel en dat straalt ik dan ook uit op het werk: mijn focus is scherper en ik neem juistere beslissingen. Niets werkt voor mij zo therapeutisch als na een zware werkdag een uurtje sport te combineren met een passende maaltijd. Het geeft me de mogelijkheid om de stress en drukte van de werkvloer achter me te laten. Wat ik dan ook zo fantastisch vind aan de aanpak van Q-Life is het feit dat je het zelf in handen hebt: jijzelf kan de keuze maken om aan een gezonde en evenwichtige levensstijl te werken en daadwerkelijk de inspanningen leveren om dat ene doel te bereiken. Deze formule werkt verslavend: hoewel het karakter en doorzettingsvermogen vereist, put je heel wat voldoening uit het resultaat. Het is een eeuwenoud cliché, maar het klopt als een bus: alles draait om een gezonde geest in een gezond lichaam.



appartementen & bungalows aan zee



Verhuurburo Cadzand

Boulevard de Wielingen 58 | 4506 JL Cadzand-Bad
www.cadzand.nl of bel 0117-391549

We furnish **NEEDS** and **DREAMS**.

NEEDS: Elke mens heeft zijn eigen unieke lichaamsbouw. Het is dan ook logisch dat het meubilair in een ruimte zich dient aan te passen aan die verschillende types mensen met hun specifieke taken.

Een **instelbare ergonomische bureelstoel** en een **in hoogte aanpasbaar bureel** zijn slechts enkele voorbeelden van hoe wij een werkplek kunnen aanpassen voor elk individu.

Maar niet enkel het lichaam heeft behoeftes. Ook de **verschillende taken vragen een aangepaste omgeving**.

Zowel het overleggen met collega's, het actief werken, het geconcentreerd werken en het vergaderen vragen andere omgevingen, ander meubilair, andere vormgeving en kleuren.

DREAMS: Tijdens het werken dienen we niet enkel aandacht te hebben voor de fysieke aspecten van de mens, evenzeer voor de mentale. **Je goed voelen in een ruimte** wordt medebepaald door de vormgeving, kleuren en materialen. En ook deze moeten zich aanpassen aan die specifieke mens.



**HEDEN
DAAGSE
Levens
STIJL**

burobelgium
we furnish needs and dreams

Buro Belgium biedt totaaloplossingen in overeenstemming met de verwachtingen, de beschikbare ruimte, de beoogde functionaliteit.

TELEFOON

T - 050/39 28 56
E - INFO@Q-LIFE.BE

OPENINGSUREN

MA - DO 9U00 - 13U00
17U00 - 22U00
VRIJ & ZAT 9U00 - 13U00
ZON 9U00 - 12U00

ADRES

P. DEBBAUTSTRAAT 6 8200
SINT-MICHIELS - BRUGGE



Q-life
PERSONAL TRAINING

 BEZOEK ONS OOK OP
FACEBOOK

www.q-life.be