

#### PRIJS

Inschrijfgeld € 90,- (eenmalig)  
Opleiding 3 x € 536,-  
Bij betaling ineens 5% korting  
Examen: inclusief  
Herexamen: € 65,- per onderdeel  
Verplichte literatuur: zie website

#### DIPLOMA

Bij een voldoende voor het examen, een voldoende voor de huiswerkopdrachten, het voldoen aan de aanwezigheidsplicht van 80%, de betalingsverplichting en de juiste vooropleiding, ontvangt u het diploma Trainer Hormoonfactor.

#### TOEKOMST

De opleiding Trainer Hormoonfactor is een uitstekende basis voor een goede gezondheid. Met een brede aanpak, waarbij voeding, stressbeperking en beweging de pijlers vormen, pakt u precies die facetten aan die zo essentieel zijn voor uw gezondheid.

#### START OPLEIDING (SEPTEMBER 2012)

Locatie Amsterdam  
Lesdag vrijdag + zaterdag  
Tijd 09.30-16.30

Locatie Driebergen  
Lesdag vrijdag + zaterdag  
Tijd 09.30-16.30

#### MEER INFORMATIE

T 0418 - 51 57 82  
E [info@sonneveltopleidingen.nl](mailto:info@sonneveltopleidingen.nl)

#### INSCHRIJVEN

[www.sonneveltopleidingen.nl](http://www.sonneveltopleidingen.nl)

Versie 07-05-2012

Sonnevelt Opleidingen b.v.  
Nieuwstraat 8  
5301 EW Zaltbommel  
T 0418 · 51 57 82  
F 0418 · 68 03 15  
E [info@sonneveltopleidingen.nl](mailto:info@sonneveltopleidingen.nl)  
I [www.sonneveltopleidingen.nl](http://www.sonneveltopleidingen.nl)

[www.sonneveltopleidingen.nl](http://www.sonneveltopleidingen.nl)



**sonneveltopleidingen**

academie voor gezonde levensstijl

# Trainer Hormoonfactor

## Hormonen in balans



[www.sonneveltopleidingen.nl](http://www.sonneveltopleidingen.nl)

## Hormonen in balans

Een stabiele werking van onze hormonen zorgt ervoor dat de natuurlijke processen in ons lichaam op elkaar zijn afgestemd. Door allerlei invloeden kunnen deze processen ontregeld raken. Lifestyle- en fitnesscoach ir. Ralph Moorman, schrijver van het boek *De Hormoonfactor*, is de inspirator van deze opleiding.

Overgewicht en stress kunnen de oorzaak zijn maar ook het gevolg van een verstoorde hormoonbalans. Juist door het volgen van een crash-dieet beperkt u in ernstige mate de energie-opname en raakt u belangrijke bouwstoffen voor uw lichaam kwijt. Door zo'n dieet kan de hormoonhuishouding nog meer in de war raken en wordt het steeds lastiger om gewicht te verliezen. De kans is groot dat u snel weer terug op het oude gewicht bent of zelfs nog meer kilo's bent aangekomen. Met een gecombineerde aanpak van voedingsgewoonten, stressvermindering en gezonde lichaamsstraining neemt de chemie van het lichaam, na enkele maanden, de regie zelf weer over. Wanneer de hormoonhuishouding weer in balans is voelt u zich energiek en vitaal.

### DOEL

Na het succesvol afronden van de

opleiding Trainer Hormoonfactor bent u in staat cliënten te begeleiden door middel van het hormoonbalansprogramma. U bent in staat advies te geven op het gebied van voeding, training en stressbeperking, alle in relatie tot hormonen. U kunt de meest vreemde klachten oplossen door hormonen weer in balans te brengen. De methode is veelomvattend en vraagt van u en uw cliënt een gezonde dosis discipline en motivatie.

### RESULTAAT

- U ontwikkelt kennis, vaardigheden en technieken om uw cliënten op een professionele wijze te begeleiden volgens het unieke Hormoonfactor-traject
- U heeft inzicht in de wisselwerking hormonen – voeding – beweging – stress
- U kunt voor elke cliënt een individueel behandelplan opstellen

- U bent in staat uw cliënt gedurende lange tijd te begeleiden, stimuleren en motiveren
- U kunt zelfstandig uw eigen praktijk starten of aansluiting zoeken bij fitness- of wellnesscentra.

### INHOUD

- Relatie tussen hormoon(on)balans en overgewicht;
- hormonen en voeding;
- de hormoonbalans en beweging;
- oorzaken en gevolgen van negatieve stress;
- oplossingen voor gestreste levensstijl;
- coachen naar een blijvende gedragsverandering;
- werken met het Hormoonfactor protocol;
- succesvolle praktijkvoering;
- examen theorie en praktijk.

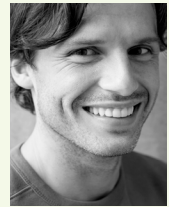
### OPBOUW

De opleiding Trainer Hormoonfactor bestaat uit 5 blokken van 2 aaneengesloten lesdagen. Deze opleiding kan als afzonderlijke module worden gevolgd of als onderdeel van de opleiding Vitaliteitscoach.

### VOOROPLEIDING

Minimaal mbo-niveau, aangevuld met een opleiding gerelateerd aan voeding, stressbeperking of fitnessstraining.

**RALPH MOORMAN**  
Lifestyle- en fitnesscoach  
ir. Ralph Moorman is gespecialiseerd in het begeleiden van mensen die optimaal gezond willen worden. Hij studeerde levensmiddelen-



technologie aan de Wageningen Universiteit, behaalde verschillende Amerikaanse certificaten op het gebied van sport en voeding en volgde een reeks internationale artsenseminars over hormonen en gezondheid. Vorig jaar brak hij door met zijn bestseller 'De Hormoonfactor' en inmiddels heeft hij zijn tweede boek 'Het Hormoonbalansdieet' geschreven. Zijn methode, gebaseerd op het denken vanuit hormonen in relatie tot gezondheid en afvallen, is zeer vooruitstrevend en vanuit een interessante invalshoek. Voeding, training, stressbeperking en hormonale therapie (bij aangetoonde tekorten) zijn de peilers van zijn programma.

