

Jaap Wonders. Hij is niet alleen verbonden als docent aan de SMC Academy, maar ook revalidatiewetenschapper, sportfysiotherapeut, manueel therapeut en leefstijltherapeut bij SMC Rijnland Fysiotherapeuten. Onlangs schreef hij het populairwetenschappelijke leefstijlboek "Alledaags wonderlijk leven" met een rijk kleurenpalet aan kennis, adviezen en positieve boodschappen voor iedereen die gezonder en gelukkiger wil leven. Als je wilt weten hoe je van het dagelijks leven een wonderlijk leven wilt maken, dan is dit boek een absolute aanrader!



Mijn
ZOETERMEER
zaak

Jaap Wonders

Durf jij de sprong te wagen naar een gezonder en gelukkiger leven?

"Gelukkig door het leven gaan, bereik je juist door het leiden van een normaal leven en te genieten van alledaagse kleine en grote momenten die je leven een bijzonder kleurtje geven," vertelt Jaap. "Gezonder leven heeft vooral te maken met leefstijlveranderingen zoals je energie beter verdelen, tijd doorbrengen in de natuur, je voedingspatroon aanpassen aan je persoonlijke behoeften, gevarieerd en meer bewegen, stress vermijden en goed slapen. Mijn leefstijlboek staat vol praktische adviezen die je leven in positieve zin kunnen beïnvloeden. Alle aspecten die bij kunnen dragen aan een gezond en gelukkig leven passeren de revue. De inhoud van mijn boek is gebaseerd op eigen (praktijk)ervaringen, inzichten van grote denkers en vooral veel wetenschappelijke kennis."

EEN WAARGEBEURD VERHAAL

"Een 63-jarige vrouw kampte al drie jaar met pijnklachten aan de buitenzijde van haar heup. Ondanks verschillende behandelingen, zoals massages, medicatie en injecties, bleef de pijn aanwezig," vervolgt Jaap. "Omdat ik ook leefstijltherapeut ben bij SMC Rijnland Fysiotherapeuten, deed ik navraag naar haar leefstijl. De klachten leken te ontstaan uit een overbelasting van de pezen aan de buitenzijde van haar heup. De spieren in haar bovenbenen, heupen en romp misten kracht. Verder had ze fors overgewicht. Eerdere diëten zorgden voor een jojo-effect en resulteerden niet in pijnvermindering.

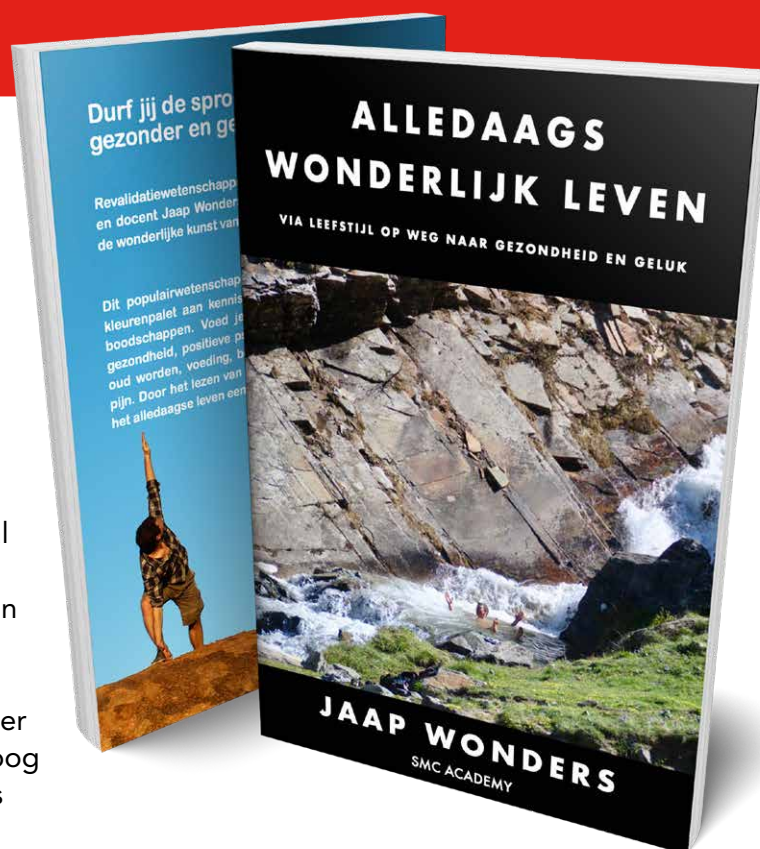
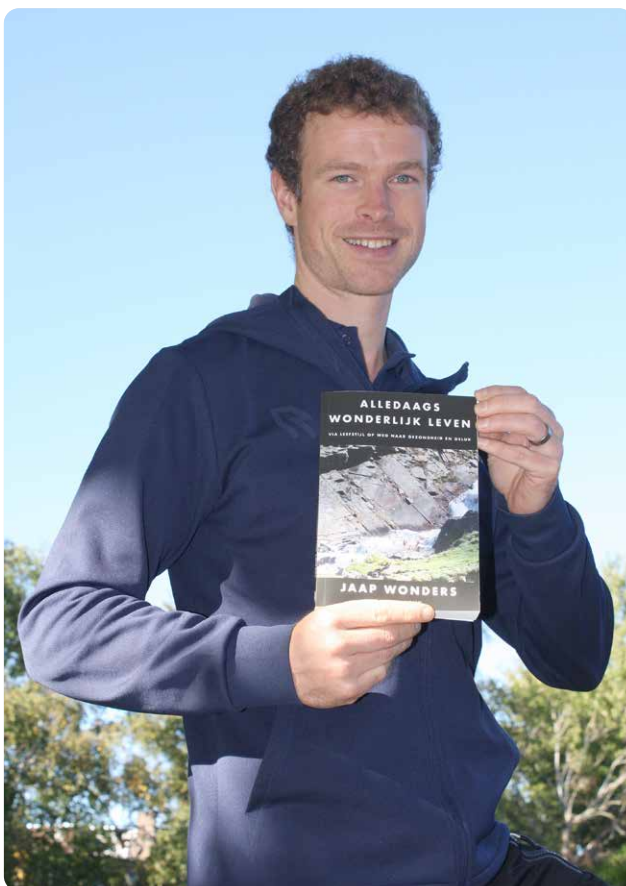
SMC ACADEMY

De SMC Academy is een opleidingsinstituut en het zusje van SMC Rijnland Fysiotherapeuten. Bij de SMC Academy kun je terecht voor de opleiding sportmassage en verzorging, diverse vervolgoopleidingen, workshops en e-learnings. Wil je het verschil maken voor een sporter of sportteam en ben je op zoek naar een vakopleiding waar je direct mee kunt starten? Dan ben jij bij de SMC Academy aan het juiste adres!

Mijn adviezen waren: verbeter je spierkracht met krachttraining en stap over op voeding die een ontstekingsmodulerend en spierversterkend effect heeft."

POSITIEVE SPIRAAL

"Na drie maanden was ze volledig pijnvrij, kon ze weer traplopen en was ze vijf kilo afgevallen. Maar bovenal was ze in een positieve spiraal van gezondheid en geluk belandt. Krachttraining en gezond eten maakten voortaan deel uit van haar dagelijks leven. Ook andere aspecten van haar leefstijl paste zij aan. Zo was ze erachter gekomen dat haar eetfrequentie te hoog lag en ze beter sliep als ze 's ochtends een wandeling in de frisse buitenlucht maakte. Uiteindelijk is ze een gelukkiger mens geworden en zit ze lekkerder in haar vel." Jaaps leefstijlboek "Alledaags wonderlijk leven" staat vol praktische, onderbouwde tips



die je eenvoudig dagelijks kunt toepassen. Je kunt het boek bestellen via de website van de SMC Academy. Welke gezondheidsuitdagingen ga jij binnenkort aan?

SMC RIJNLAND
FYSIOTHERAPEUTEN

SMC RIJNLAND FYSIOTHERAPEUTEN

Violiervaat 22
2724 VR Zoetermeer
T 079 - 500 17 92
E info@smc-rijnland.nl
W www.smc-rijnland.nl



SCAN ME

SMC ACADEMY OPLEIDINGEN

Leslocatie: Gezondheidscentrum 't Leidse Hout
Dieperpoellaan 2
2334 CN Leiden
T 071 - 341 11 312
E info@smc-academy.nl
W www.smc-academy.nl