



NEW HEALTH



www.new-health.eu

New Health voor een gezondere toekomst!

Dank je voor jouw interesse in de leefstijlscan en het New Health programma!

Een internationaal team van experts op het gebied van sport, gezondheid en leefstijl hebben, met de steun van de Europese Unie, 3 jaar gewerkt aan de ontwikkeling van deze gevalideerde leefstijlscan en een kort inspiratie- en training-/cursusprogramma voor bewustwording en bevordering van een gezondere leefstijl voor EU-burgers. Deze samenwerking heeft geresulteerd in een programma in 7 talen (Nederlands, Frans, Engels, Portugees, Spaans, Slowaaks en Litouws), welke allemaal via de website, YouTube en een app verkrijgbaar zijn.

Het programma is ontwikkeld op basis van een wetenschappelijk gevalideerd werkmodel uit de Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI), waarin 3 leefstijl thema's centraal staan:

1. Gezonde beweging
2. Gezonde voeding
3. Gezonde mindset

De Leefstijlscan is tot stand gekomen op basis van de meest recente leefstijlrichtlijnen van de Gezondheidsraad en de WHO, zodat het advies aansluit bij het officiële internationale advies over deze thema's.

De Comenius Universiteit in Slowakije heeft onderzoek gedaan naar het wetenschappelijke bewijs en de essentiële inzichten van deze 3 thema's en deze output is verwerkt in het cursusprogramma dat wordt gepresenteerd via korte video's.

De serie video's zijn verkrijgbaar op de website (www.new-health.eu), je kunt een persoonlijk account aanmaken en de Leefstijlscan doen, op het YouTube kanaal van New Health (<https://www.youtube.com/channel/UCYIXRNFzuAAYYizlwFd3ATvA>) en in de New Health App (het symbool is een groene appel).



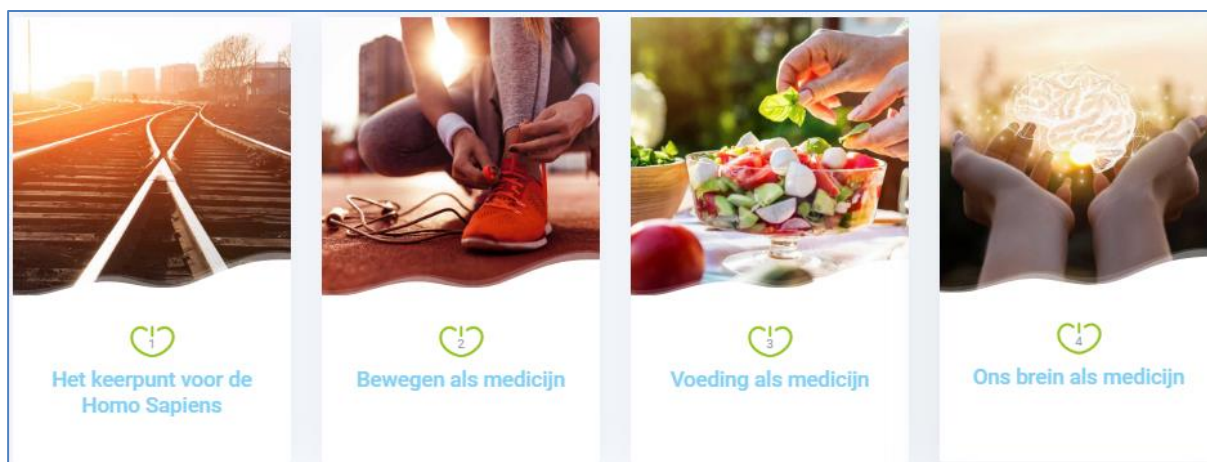
Waarom het New Health project?

Het aantal lichamelijk inactieve burgers in de EU blijft onaanvaardbaar hoog. 42% van de EU-burgers sport helemaal niet (2017). Dit zou erop kunnen wijzen dat de boodschap over het belang van sport en lichaamsbeweging voor de gezondheid en het welzijn van een individu nog steeds niet is doorgedrongen tot veel inwoners van de EU.

Steeds meer Europeanen eten bovendien ongezond en hebben chronisch last van stress. In de afgelopen 50 tot 70 jaar hebben generaties van ons niet de nu bekende essentiële inzichten geleerd over de gezondheids- en preventierichtlijnen, dus het is tijd voor een kennisupdate. Niet alleen voor de consument, maar vooral ook voor professionals die met consumenten werken, in de zorg, sport en in het onderwijs.

Doelen van het New Health project!

Het doel van het New Health programma is om lokale overheden, organisaties, professionals, vrijwilligers en consumenten te voorzien van gemakkelijk te verkrijgen en te begrijpen kennisupdate over de essentiële inzichten van gezond bewegen, gezond eten, mentale fitheid en een gezonde mindset.



New Health heeft een gratis consumenten leefstijl platform ontwikkeld en een Healthy Lifestyle promotor Cursus en e-learning.

WHO en Gezondheidsraad richtlijnen!

New Health heeft voor dit programma gebruik gemaakt van de internationale richtlijnen voor gezond leven van de WHO en het laatste onderzoek naar Leefstijlgeneskunde en heeft deze informatie vertaald naar een gebruiksvriendelijk e-learning- en een kennis dossier voor gezond leven. De promotor Gezonde Leefstijl kan een sportprofessional, zorgprofessional, docent zijn, maar ook een maatschappelijk werker, lid van een sportorganisatie of vrijwilliger.

New Health reikt met dit programma en de leefstijlscan cruciale kennis aan, die eigenlijk ieder mens zou moeten hebben, over gezond eten, sport en bewegen, de risico's van ongezond leven en een gezonde mindset. New Health zal een Europees netwerk van promotors van een gezonde levensstijl creëren en ondersteunen. Zo willen de projectpartners ervoor zorgen dat de kennis van de WHO en de Gezondheidsraad over gezond bewegen en gezonde voeding, maar ook de kennis over Positieve gezondheid en gedragsverandering, bekend en toegepast wordt in alle steden, dorpen en wijken in heel Europa.

Er zijn 3 onderdelen binnen het New Health programma;

1. over actief leven,
2. over gezond eten en
3. over ontspanning.

De eerste uitdaging is om uit deze drie een leefstijl SWITCH te kiezen.



De serie introductievideo's!

De introductievideo serie heet: **Het keerpunt van de Homo Sapiens!** We hebben het deze naam gegeven omdat uit onderzoek blijkt dat we meer dan 50 tot 70% van alle chronische ziekten kunnen voorkomen, maar we geen systeem hebben om de cruciale preventie kennis aan de bevolking aan te leren, zelfs niet aan onze kinderen.

Leer in deze introductie serie hoe we onze levensstijl hebben ontwikkeld, waar het mis is gegaan, waarom het zo cruciaal is dat we onze kennis over de onderwerpen levensstijl en mindset updaten en waarom het zo essentieel is om dit onze kinderen te leren.

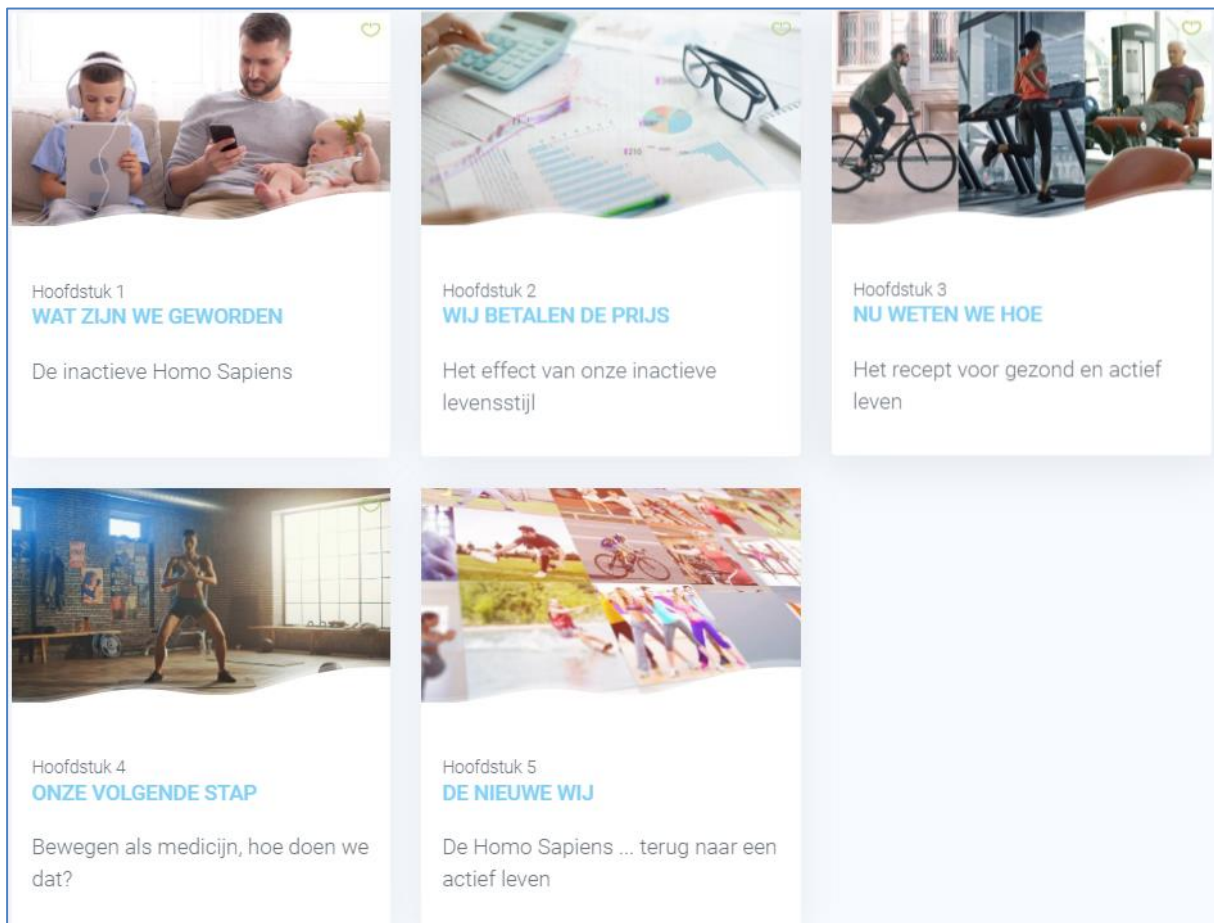
 Hoofdstuk 1 ONZE GEZONDHEID! De huidige situatie	 Hoofdstuk 2 ONZE EVOLUTIE 60.000.000 jaar	 Hoofdstuk 3 ONZE GEWOONTEN Hoe hebben we ons lichaam gebruikt en hoe hebben we gegeten
 Hoofdstuk 4 ONZE GESCHIEDENIS VAN SPORT Verdere evolutie van onze fysieke activiteit en sportparticipatie	 Hoofdstuk 5 ONZE INDUSTRIËLE REVOLUTIES Hoe machines ons steeds minder actief maakten!	 Hoofdstuk 6 ONZE VOEDSELINDUSTRIE Waar hebben we de controle verloren?
 Hoofdstuk 7 ONZE TOEKOMST En de toekomst van onze kinderen	 Hoofdstuk 8 ONS KEERPUNT Het keerpunt voor Homo Sapiens	 Hoofdstuk 9 LEEFSTIJL TRILOGIE De 3 thema's van leefstijl als medicijn

Voeding als medicijn serie!

 Hoofdstuk 1 DE EVOLUTIE VAN VOEDING De geschiedenis van ons eten	 Hoofdstuk 2 WAT HEBBEN WE GELEERD Ongezond geprogrammeerd	 Hoofdstuk 3 ONS HUIDIG VOEDINGSPATROON Hoe eten we nu?
 Hoofdstuk 4 ONZE VOLGENDE STAP Het 'recept' voor gezond eten	 Hoofdstuk 5 OMSCHAKELEN NAAR GEZOND De voedselswitch maken	

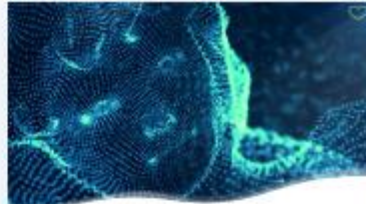
Leer in deze 5 delen alles over de evolutie van onze voeding, over de geschiedenis van ons eten, over hoe we nu eten en de effecten daarvan, wat de wetenschap ons op dit moment aanreikt over het gezond voeden van ons lijf en hoe we onze levensstijl kunnen veranderen voor een gezondere toekomst, voor ons en de opgroeiende generaties.

Bewegen als medicijn serie!



Leer in deze 5 delige serie alles over de geschiedenis van sport en actief leven, over waar we nu staan op gebied van actief leven en inactiviteit, wat het effect is van onze huidige levensstijl, wat we momenteel wetenschappelijk weten over het belang van bewegen, sport en spiertraining en hoe we onze levensstijl kunnen veranderen om ons lichaam te voeden voor een betere gezondheid.

Brein als medicijn serie!

 Hoofdstuk 1 DE EVOLUTIE VAN ONS BREIN De geschiedenis van onze hersenen	 Hoofdstuk 2 WAAR STAAN WE Fasen van gedragsverandering	 Hoofdstuk 3 WAT WETEN WE Onze bewustzijnsniveaus
 Coming Soon	 Coming Soon	 Coming Soon
Hoofdstuk 4 ZELFCONDITIONING Voedsel voor ons onderbewustzijn	Hoofdstuk 5 OER KRACHT De kracht van onze 3 hersenen	Hoofdstuk 6 WAT HEBBEN WE NODIG Essentiële voorwaarden voor verandering
 Coming Soon	 Coming Soon	 Coming Soon
Hoofdstuk 7 KRACHT VAN BINNEN UIT Neuroplasticiteit, placeben mindset	Hoofdstuk 8 ONZE STERKE GEEST Meer controle over onze geest ontwikkelen	Hoofdstuk 9 DE STRATEGIE Mind (re) set

Leer over de geschiedenis en ontwikkeling van onze breinen, de fasen van gedragsverandering die we allemaal doorlopen als we onze levensstijl of bewustzijnsniveaus willen veranderen, wat essentieel is om te weten en te veranderen om meester te worden in de ontwikkeling van een gefixeerde mindset naar een groei mindset.

Geef het door!

We hopen dat je het programma leuk vindt en dat het een positieve invloed heeft op jouw levensstijl en gezondheid en die van je dierbaren. We willen zoveel mogelijk mensen, professionals en bedrijven bereiken, dus stuur de info indien mogelijk gerust door naar je netwerk. Laten we samen bouwen aan een gezondere toekomst voor onszelf en de opgroeiende generaties.

Project coördinator, partners en expertpanel

Project coördinator

- New Health Stichting: Nederland

Full partners

- Sportwetenschap school van Rio Maior (ESDRM): Portugal
- Europa Actief: België
- Litouwse Associatie van gezondheid en Sportscholen: Litouwen
- Fitness federatie: België
- Associatie Europa Sport, Beweging en gezondheid (AEDESA): Spanje
- Komenius Universiteit (Faculteit van Lichamelijke opvoeding en sport): Slowakije

Expertpanel

- Europees Netwerk van Sport onderwijs (ENSE): Oostenrijk
- Movisie: Nederland
- Kenniscentrum Sport Nederland (KCSportNL): Nederland
- NL Actief: Nederland
- Jan Middelkamp: Nederland

Ondersteund door de Europese Unie!

Dit programma wordt ondersteund door het Erasmus+ programma van de Europese Unie.

With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Project informatie: <https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus>

Contact

New Health Foundation

Houtstraat 14
6001 SJ Weert (Netherlands)
+31 (0)495-533229
info@new-health.eu