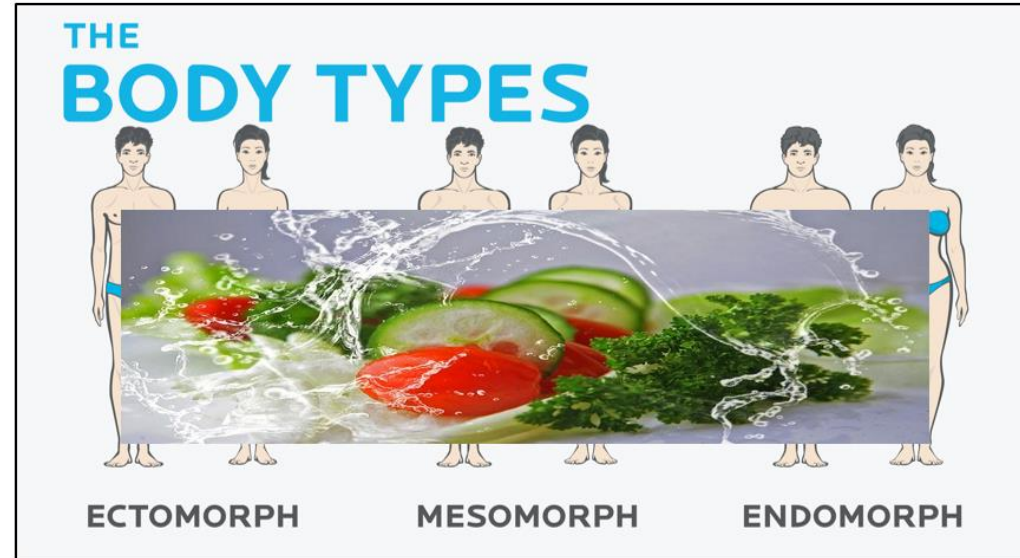
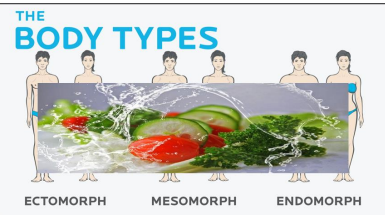


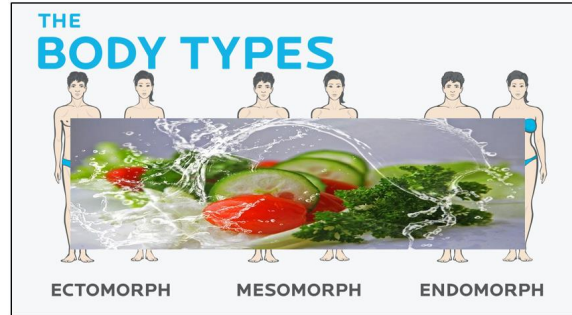
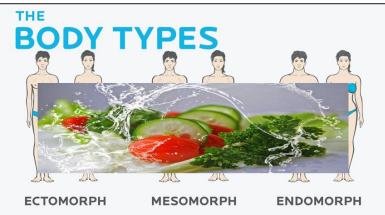


Webinar 34. Psychologie & Typologie 5. Basisconstitutie & voeding

Weet wat je type is. Eet wat je type verlangt. Laat wat je niet verdraagt.

Robert Muts, osteopaat D.O., mesoloog D.M. MSC.

Voor patiënten & zorgverleners



Webinar 34. Psychologie & Typologie. 5. Basisconstitie & voeding

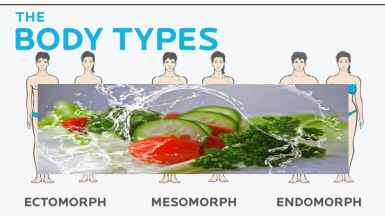
Weet wat je type is. Eet wat je type verlangt. Laat wat je niet verdraagt.

SPREKER: **Robert Muts** is directeur van het [Integraal Medisch Centrum](#) in Amsterdam en directeur van het College voor [Osteopathie Sutherland](#) en de [Academie voor Mesologie](#).

MODERATOR: **Saskia Jorg**, [mesoloog D.M.](#), [Bachelor of Education](#),
Manager opleidingen Propedeuse, Mesologie, Osteopathie. Docent homeopathie & mesologie

Vragen via de Chat → muis boven / onder → zwarte blak → chat

**We schetsen in dit seminar de complementair geneeskundige aspecten.
Alleen algemene uitspraken → ieder individu apart onderzoeken & behandelen**



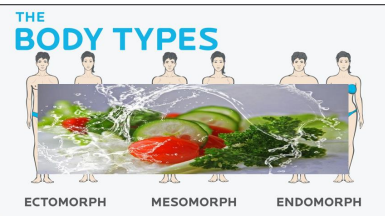
Webinar-34: Psychologie & Typologie: 5. Basisconstitutie & voeding

Mens = EENHEID met functie binnen eigen constitutie

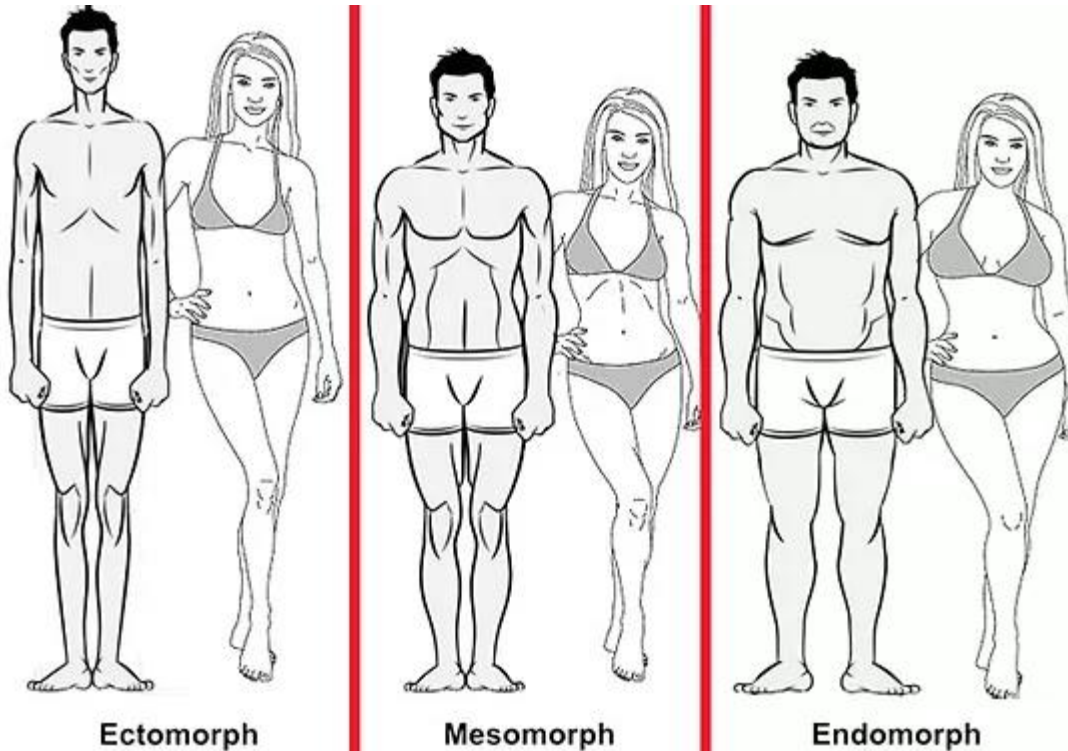


- Zienswijzen
- Brillen kijken
- Schaduwen van één ondeelbare EENHEID





Mens = EENHEID met functie binnen eigen constitutie



Ectomorf = Vata = Hert

Marathonloper

Mesomorf = Pitta = Wolf

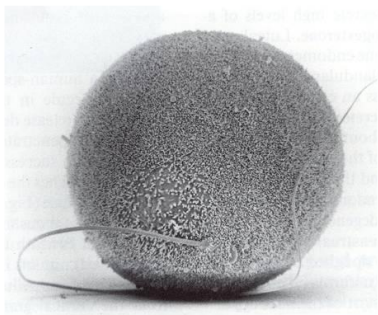
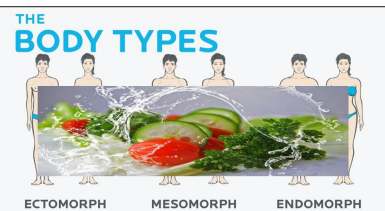
Bodybuilder

Entomorf = Kapha = Beer

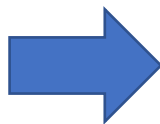
Worstelaar

- Anders functioneren
- Anders denken
- Anders eten
- Andere kwalen

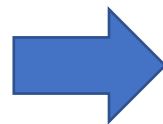
NB. Allemaal
mengvormen



Ondeelbare
EENHEID



9 maanden
ontwikkeling



Lichaam
Psyche
Mentaliteit
Energie
Filosofie

Ectomorf



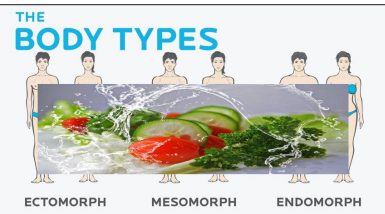
Mesomorf



Entomorf

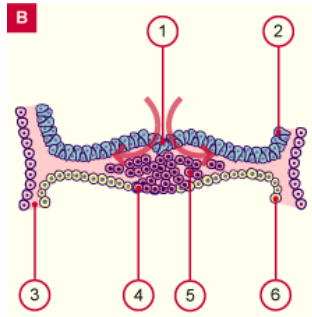


- Verschillende aspecten van het bestaan
- Gezondheid = functie binnen eigen grenzen



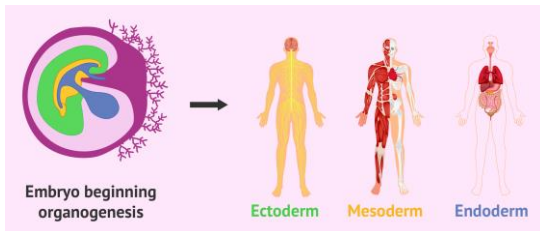
Schematisch

Embryologie week 3



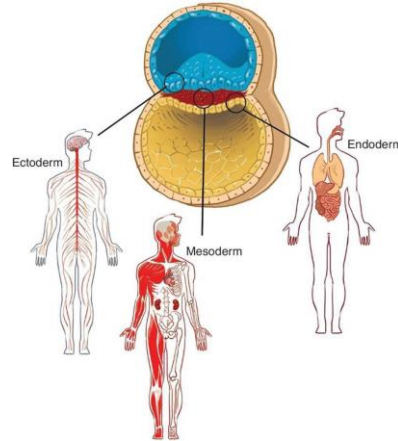
typologie

- Ectomorf
- Mesomorf
- entomorf



Erfelijk, overgedragen

Embryologie week 4 - 38



persoonlijkheid

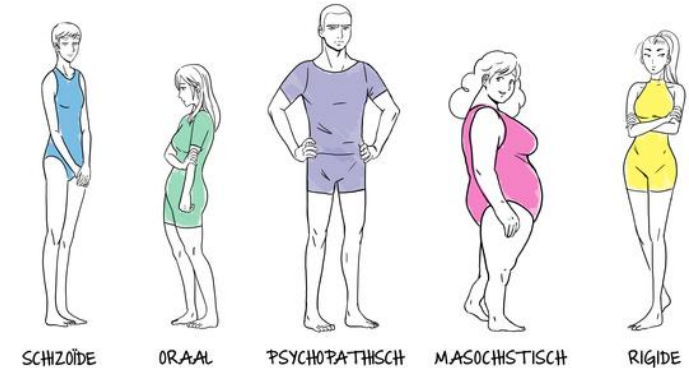
- Avonturier
- Rechter
- Zoeker
- Magiër
- Bemiddelaar

Ontwikkeld, survival of talent

Latere

- Gebeurtenissen, trauma's
- Omstandigheden
- Cultuur & Religie
- Partner, enz.

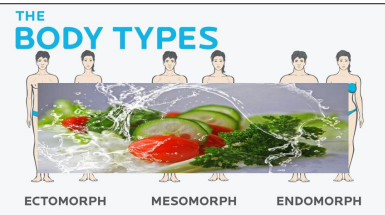
Leven groeistappen: 0-5 jaar



Karakterstructuren

- Schizoïde
- Oraal
- Psychopaat
- Masochist
- Rigide

Ontstaan, 'overwinbaar'



Basisconstitutie: Erfelijk, overgedragen
→ Niet te veranderen = je basis-kunnen

Ectomorf

Katabolisme ↑ **Uitgesproken ectoderm** (zenuwstelsel)



Ectomorf = Vata = Hert

Marathonloper

Mesomorf

Metabolisme ↑ **Uitgesproken mesoderm** (BW, afweer)



Mesomorf = Pitta = Wolf

Bodybuilder

Entomorf

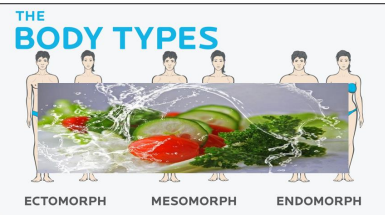
Anabolisme ↑ **Uitgesproken entoderm** (TGI, TR, etc.)



Entomorf = Kapha = Beer

Worstelaar





Eigenschappen, talenten, mogelijkheden



= Vata = Hert
Marathonloper

Ectomorf

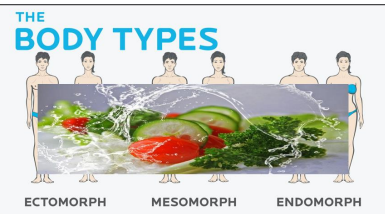
Katabolisme ↑ Uitgesproken ectoderm (zenuwstelsel)

- Mager, zwakke spieren
- Gezicht: Huid: dun, droog, donker en koel
- Haar: dun, donker, grof, kroezend of krullend.
- Gezicht: lang en hoekig, vaak een onderontwikkelde kin.
- Hals: dun en schriel
- Neus: klein en smal, kan lang, hoekig of asymmetrisch zijn.
- Ogen: klein, smal, diepliggend, donkerbruin of grijs, matte glans
- Mond: klein, dunne, smalle of strakke lippen.
- Tanden: onregelmatig, vooruitstekend, terugtrekkend tandvlees



Ectomorph





Eigenschappen, talenten, mogelijkheden



= Vata = Hert
Marathonloper

Ectomorf

Katabolisme ↑ **Uitgesproken ectoderm** (zenuwstelsel)

Geest: Actief, creatief, vrijheid, edelmoedig, vreugde, vitaliteit
Kort geheugen, snel begrip, weinig tolerantie.

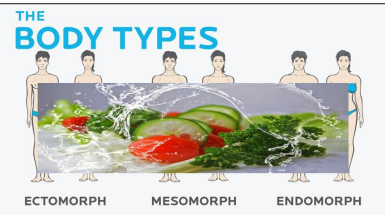
Het vata-type is weifelend in zijn besluiten, zijn daden, zijn inzichten, zijn vriendschappen en zijn manier van lopen.

Het vata-type eet gehaast, kauwt slecht en verslikt zich vaak. Het eetpatroon is onregelmatig.

Hij beweegt zich gehaast en onrustig, kan niet stil zitten. Ook de ogen zijn onrustig en de gewrichten kraken.

- meer een “denker.”
- moeilijk gewicht aankomen.
- snelle spijsvertering
- droge spiermassa,
- weinig lichaamsvet,
- Dunne, zwakke gewrichten.





Voeding voor de Ectomorf

Ectomorf

Katabolisme ↑ Uitgesproken ectoderm (zenuwstelsel)

Zenuwstelsel & huid (epidermis): Katabolisme = hoofdfunctie

Katabolisme = stofwisseling in cel → grote moleculen (polymeren) → kleine moleculen zoals polysacharide, lipiden, nucleïnezuren en proteïnen worden **afgebroken** → monosachariden, vetzuren, nucleotiden en aminozuren (= monomeren).

→ **energie vrij** (dissimilatie, of verbranding).

Functie: monomeren door cellen gebruikt

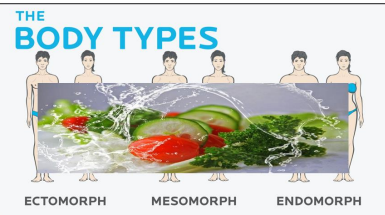
→ vorming nieuwe polymeren

→ nog verder afbreken → "afvalproduct" melkzuur, azijnzuur, koolstofdioxide, ammoniak of ureum.



= Vata = Hert
Marathonloper





= Vata = Hert
Marathonloper



Voeding voor de Ectomorf

Ectomorf

Katabolisme ↑ Uitgesproken ectoderm (zenuwstelsel)

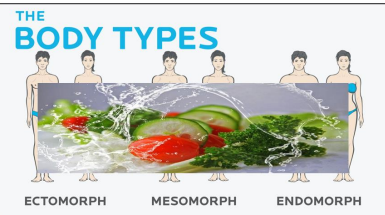
Controle

Katabole reacties: regulatie → **hormonen** en de moleculen van het proces (BBRS).
→ vooral cortisol, glucagon, adrenaline en enkele andere catecholaminen bekend
→ meer hormonen ontdekt: cytokine, orexine, hypocretine en melatonine.

Voorbeelden

katabole processen: glycolyse,
 citroenzuurcyclus
 afbraak spiereiwitten





Voeding voor de Ectomorf

Ectomorf

Katabolisme ↑ **Uitgesproken ectoderm** (zenuwstelsel)

Samenvattend Ectomorf: Katabolisme = snelle verbranding

- Droge huid, droge slijmvliezen (Water)
- Komt niet snel aan
- Neiging naar hypoglycaemie (hersenen (ectoderm) → glucose)
- MOET regelmatig eten (vaste tijden)

Kracht: **Denken** en **creativiteit**.

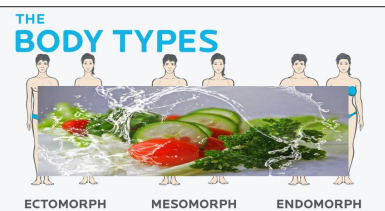
de reacties op prikkels de omgeving (+ of -) → oplossen met zenuwstelsel.
(zintuigen, reflexen, motorisch, bewustzijn, hartfrequentie).

Kans op **ectodermale aandoeningen**: zenuwaandoeningen, peristaltiek, emoties.



= Vata = Hert
Marathonloper





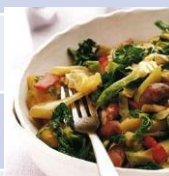
Voeding voor de Ectomorf

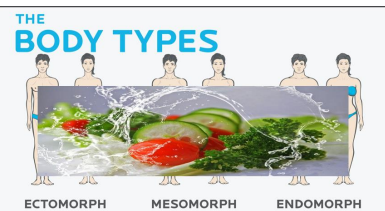


= Vata = Hert
Marathonloper



	Ja	Nee
Fruit	Alles	Gedroogd
Groente	Koken, bakken	Rauw
Granen	Haver, rijst	Tarwe, gist
Dierlijk	Lam, rund, wild	Vogel, varken
Zoetstof	Alles	Glycaemisch ↑
Kruiden	Alles	Alcohol > 15%
Zuivel	Alles	
Olie	Alles	





Voeding voor de Ectomorf



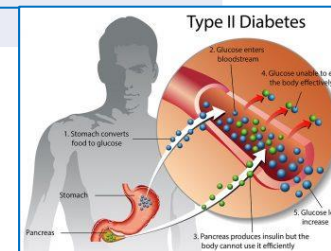
= Vata = Hert
Marathonloper



	Ja	Nee
Fruit	Alles (juiste glucose)	Gedroogd (Vata is al droog)
Groente	Koken, bakken (warm 37°)	Rauw (katabolisme ↑)
Granen	Haver, rijst (langzaam)	Tarwe, gist (te snel)
Dierlijk	Lam, rund, wild (Ghee, Olie)	Vogel, varken
Zoetstof	Alles (maar met mate)	Glycaemisch ↑
Kruiden	Alles (verwarmende kruiden)	Alcohol > 15% (katabolisme ↑)
Zuivel	Alles	
Olie	Alles	

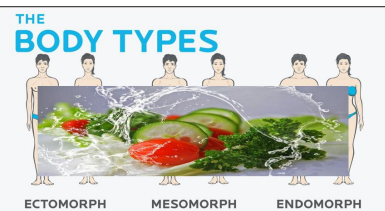
<https://integraalmedischcentrum.nl/patientenzorg/adviezen> → Ghee

**Webinar 08:
Diabetes
Mellitus-II**

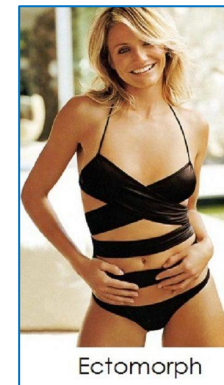


<https://integraalmedischcentrum.nl/patientenzorg/adviezen> → glycaemische index

www.integraalmedischcentrum.nl



**= Vata = Hert
Marathonloper**



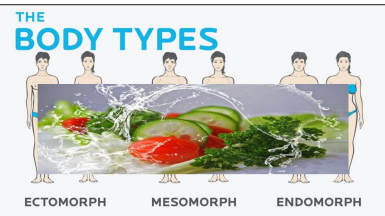
Voeding voor de Ectomorf

	Ja	Nee
Fruit	Alles	Gedroogd
Groente	Koken, bakken	Rauw
Granen	Haver, rijst	Tarwe, gist
Dierlijk	Lam, rund, wild	Vogel, varken
Zoetstof	Alles	Glycaemisch ↑
Kruiden	Alles	Alcohol > 15%
Zuivel	Alles	
Olie	Alles	



Verwarmende kruiden: anijs, gember, venkel, komijn, kaneel, mosterd, kardemon, kruidnagel, peper, basilicum

Vitaminen e.a.: alle B-vitaminen, Pro-Biotica, Tulsi ('Basilicum')



Voeding voor de Ectomorf

Ectomorf

Katabolisme ↑ Uitgesproken ectoderm (zenuwstelsel)

Tips Ectomorf:

→ Rust nodig → lang slapen (zenuwstelsel 'rust' in de nacht)

→ Opstaan → rustig aandoen & vaste routine

→ Uit balans ↓: koffie & alcohol, weinig routine, laat naar bed

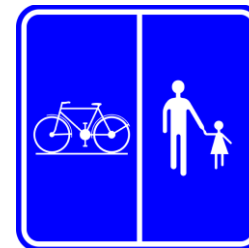
→ Hot yoga, yin yoga

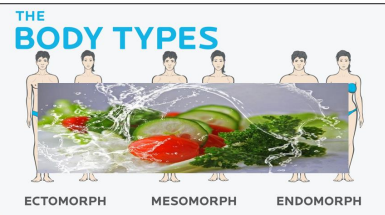
→ Wandelen, fietsen, etc.

→ Warmte is goed (sauna, zon, kleding)



= Vata = Hert
Marathonloper





= Pitta = Wolf

Bodybuilder

Eigenschappen, talenten, mogelijkheden

Mesomorf

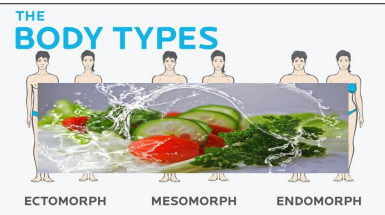
Metabolisme ↑ **Uitgesproken mesoderm** (BW, afweer)

- gemiddelde lengte, slank, gemiddelde spieren.
- Gezicht: Huid: warm, zacht, vettig, blank, glanzend (verbrand snel).
Sproeten, veel moedervlekken neiging tot uitslag
Haar: fijn en zacht; blond of rossig
Gezicht: hartvormig, vaak met spitse kin
Hals: normaal en in verhouding
Neus: welgevormd, puntig, normale grootte
Ogen: normale grootte, lichtblauw, lichtgrijs, diepe glans
Mond: normaal met gewone lippen
Tanden: gemiddelde grootte en gelig
- Zweet veel, veel urine



Mesomorph





= Pitta = Wolf

Eigenschappen, talenten, mogelijkheden

Mesomorf

Metabolisme ↑ Uitgesproken mesoderm (BW, afweer)

Geest: matig actief, intelligent, ambitie, zelfvertrouwen, moed, gretig
Goed geheugen, selectief

Het type eet vaak en veel, bij voorkeur op vaste tijdstippen.

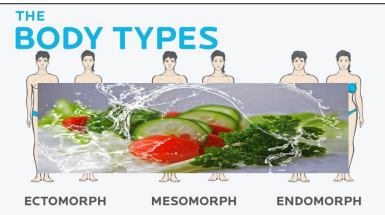
Een krachtige stoelgang (neiging tot diarree) en urineafscheiding.
Transpireert sterk (→ parfum en reukmiddeltjes).

Buitengewoon intelligent en heeft een goed geheugen.

De taal is duidelijk en efficiënt, vaak scherp en agressief.

- atletisch gebouwd
- heeft wat meer spiermassa.
- weinig overtollig lichaamsvet
- gemiddelde stofwisseling.
- gespierd lichaam met brede schouders en smalle taille.
- Daadkrachtig, aanhoudend.
- ambitieus en aanwezig





= Pitta = Wolf

Bodybuilder



Voeding voor de mesomorf

Mesomorf

Metabolisme ↑ Uitgesproken mesoderm (BW, afweer)

Bindweefsel in alle vormen: Metabolisme = hoofdfunctie

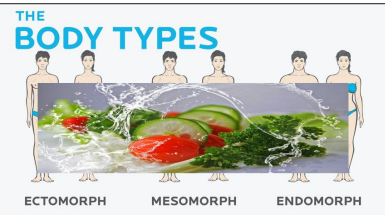
Metabolisme: (μεταβολισμός = verandering of omzetting) = stof - wisseling
= biochemische processen die plaatsvinden in cellen en organismen. (= vuur)

Enzymen → centrale rol.

opbouw van stoffen → kost energie (anabolisme)

afbraak van complexere stoffen ← levert energie (katabolisme).





= Pitta = Wolf

Bodybuilder



Voeding voor de mesomorf

Mesomorf

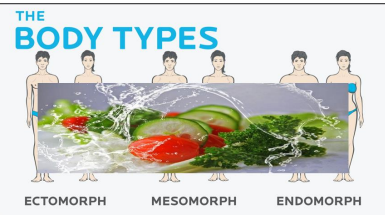
Metabolisme ↑ Uitgesproken mesoderm (BW, afweer)

Metabolisme: (μεταβολισμός = verandering of omzetting) = stof - wisseling

Belangrijke stofwisselingsprocessen

- Koolhydraten → **glucose**. glycolyse → *acetyl-CoA*.
- Vetten → **vetzuren** → *acetyl-CoA*, (beta-oxidatie)
- Eiwitten → lever → **aminozuren** → nieuwe eiwitten
- Acetyl-CoA doorloopt de **citroenzuurcyclus** → energierijke elektronen vrij + CO₂.
- energierijke elektronen → oxidatieve fosforylatie → **ATP**
- **Vitaminen** spelen vaak een rol bij diverse stofwisselingsprocessen.





Voeding voor de mesomorf

Mesomorf

Metabolisme ↑ **Uitgesproken mesoderm** (BW, afweer)

Samenvattend Mesomorf: Metabolisme = omzetten, presteren

- Veel afvalstoffen (transpiratie, faeces, urine)
- Spiermassa opbouwen (≠ moderne fitness o.id. ≠ eiwitdrankjes)
- Neiging naar prestatie (winnen)
- Vaste tijden, rituelen

Kracht: **structuur geven, presteren.**

de reacties op prikkels de omgeving (+ of -) → oplossen met bindweefsel
(**aspecifieke / specifieke afweer, verbindweefselen, vervetten (orgaan)**)

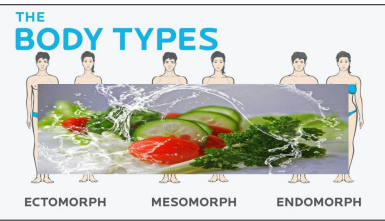
Kans op **mesodermale aandoeningen**: ontstekingen, verkleven, gedachten malen



= Pitta = Wolf

Bodybuilder



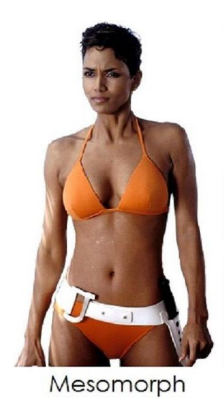


Voeding voor de mesomorf

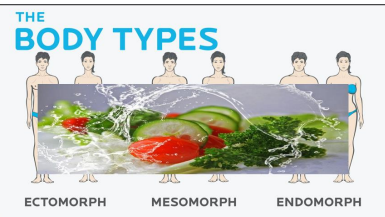


= Pitta = Wolf

Bodybuilder



	Ja		Nee	
Fruit	Zoet		Zuur	
Groente	Alles		Scherp	
Granen	wit, rijst,		Gist, donker	
Dierlijk	Vogel, wild, kip, zoet-vis		Rund, lam, zout-vis, schelp	
Zoetstof	Siropen		Suiker, honing	
Kruiden	Zoet, gember		Scherp	
Zuivel	Zuur		Zoet	
Olie	Olijf, zonn		Noten, zaden	



= Pitta = Wolf

Bodybuilder



Voeding voor de mesomorf

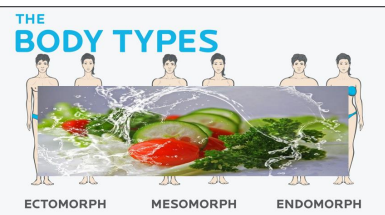
	Ja	Nee
Fruit	Zoet (Glucose voorraad)	Zuur (zuur = vuur ↑)
Groente	Alles	Scherp (scherp = vuur ↑)
Granen	Wit (?), rijst, (Neutraal)	Gist, donker
Dierlijk	Vogel, wild, kip, zoet-vis (makkelijk omzet)	Rund, lam, zout-vis, schelp (= vuur ↑)
Zoetstof	Siropen	Suiker, honing (= vuur ↑)
Kruiden	Zoet, gember (helpt metabolisme)	Scherp (= vuur ↑)
Zuivel	Zuur (melkzuur → bacterie → stofwissel)	Zoet (= vuur ↑)
Olie	Olijf, arachide	Noten, zaden



Spijverteringsvuur (Agni) → niet te veel hout (verstikt), niet te weinig hout.

<https://integraalmedischcentrum.nl/patientenzorg/adviezen> → Koolhydraatarm → rijst

**Samen
Natuurlijk
Beter**



**Web-34:
Psycho-Types-5
Constitutie & voeding**

Voeding voor de mesomorf



= Pitta = Wolf

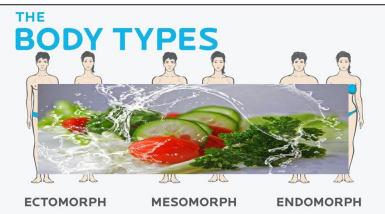
Bodybuilder



	Ja	Nee
Fruit	Zoet	Zuur
Groente	Alles	Scherp
Granen	Wit (?), rijst,	Gist, donker
Dierlijk	Vogel, wild, kip, zoet-vis	Rund, lam, zout-vis, schelp
Zoetstof	Siropen	Suiker, honing
Kruiden	Zoet, gember	Scherp
Zuivel	Zuur	Zoet
Olie	Olijf, arachide	Noten, zaden

Smaakmakende kruiden: koriander, komijn, curcuma, saffraan, kruidnagel, kardemon, gember

Vitaminen e.a.: vitamine C, Zink, Vitamine ADEK, Echinacea



= Pitta = Wolf

Bodybuilder



Mesomorph

Voeding voor de mesomorf

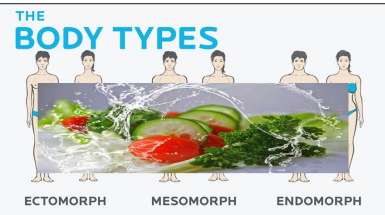
Mesomorf

Metabolisme ↑ Uitgesproken mesoderm (BW, afweer)

Tips Mesomorf

- Voldoende **nachtrust** (voor intensief gebruik)
- Opstaan: zachtjes aan en geen **competitie**
- **Verkoelend** eten en verkoelende omgeving (buiten)
- **Sporten** = energie kwijt raken
- **Tai Chi**: balans zoeken





Eigenschappen, talenten, mogelijkheden

Entomorf

Anabolisme ↑ Uitgesproken entoderm (TGI, TR, etc.)

- goed ontwikkeld, volslank,
Gezicht: Huid, dik, vettig, koel, bleek
Haar: vol, dik, golvend, weelderig, i.h.a. bruin
Gezicht: lang, rond en vol
Hals: stevig, boomstamkwaliteit
Neus: groot en gebogen
Ogen: aantrekkelijk en groot, blauw of lichtbruin
Mond: groot met stevige volle lippen
Tanden: groot en wit, stevig tandvlees
- trage bewegingen



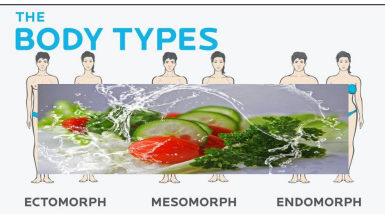
= Kapha = Beer

Worstelaar



Endomorph





Eigenschappen, talenten, mogelijkheden

Entomorf

Anabolisme ↑ Uitgesproken entoderm (TGI, TR, etc.)

- Geest: zorgzaam, mededogen, tevreden, vertrouwen, stabiliteit, standvastig
- begerig, hechten snel aan iemand
- langzaam geheugen, langdurig.
- lichamelijke stabiliteit, die volharding, kracht en uithoudingsvermogen garandeert.
- eet langzaam en heeft een goede spijsvertering.
- meer tijd nodig om de informatie te verwerken,
- overlegt lang voor hij een beslissing neemt, deze is dan echter bezonnen en doordacht.

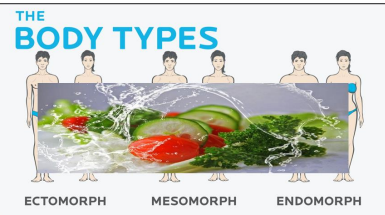


= Kapha = Beer

Worstelaar

- de “gezellige dikkerd”.
- brede heupen, grote borsten en stevige billen.
- tragere stofwisseling vetopslag
- reactie lijkt traag en passief
- gesteld op gezelschap
- hebben graag een rustig en harmonieus leven.





Voeding voor de entomorf

Entomorf

Anabolisme ↑ Uitgesproken entoderm (TGI, TR, etc.)

Slijmvliezen in alle vormen (binnenhuid): Anabolisme = hoofdfunctie

Anabolisme → proces waarbij organen & weefsels (spiermassa en botten) worden **opgebouwd**.
→ groei en differentiatie van cellen, synthese complexe moleculen.

klassieke anabole hormonen = **anabole steroïden**.

groeihormoon (STH), insuline, de insuline groeifactor, testosteron en oestradiol.



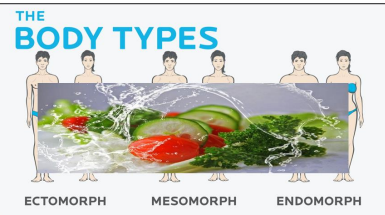
= Kapha = Beer
Worstelaar



Endomorph



Samen
Natuurlijk
Beter



Web-34:
Psycho-Types-5
Constitutie & voeding

Voeding voor de entomorf

Entomorf

Anabolisme ↑ Uitgesproken entoderm (TGI, TR, etc.)

Anabolisme = stofwisselingsprocessen → moleculen vormen. gevormd.
op het niveau van individuele cellen, organen of hele organismen.
De meeste anabolische processen → aangedreven door ATP.

Vermogen op te slaan → reeds vroeg aangeleerd
→ suikers omzetten in vet (1^e levensjaren & blijft)



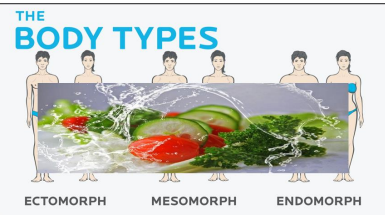
= Kapha = Beer
Worstelaar



Endomorph



**Samen
Natuurlijk
Beter**



Web-34:
Psycho-Types-5
Constitutie & voeding

Voeding voor de entomorf

Entomorf

Anabolisme ↑ **Uitgesproken entoderm** (TGI, TR, etc.)

Samenvattend Entomorf: Anabolisme = bouwen, groeien, verbinden

- Neiging om aan te komen (zittend leven)
- Vetmassa opbouwen (= bewegen in regelmatig tempo)
- Neiging naar zittend leven
- Verslijmende processen

Kracht: **verteren, omzetten, verzorgen, handelen.**

Reacties op prikkels omgeving (+ of -) → entodermale reactie: **verslijming, synovia**
Warmte, uithoudingsvermogen, slaap, sociaal.

Kans op **entodermale aandoeningen**: verkoudheid, diabetes, maagdarm, longen

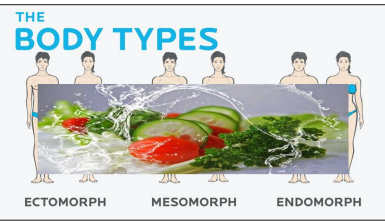


= Kapha = Beer
Worstelaar



Endomorph





Voeding voor de entomorf

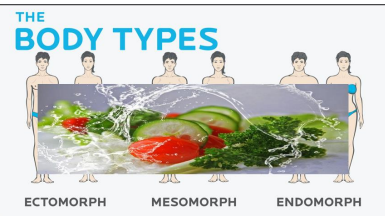


= Kapha = Beer
Worstelaar



Endomorph

	Ja		Nee	
Fruit	Wrang		Zoet & zuur	
Groente	Scherp, bitter		Zoet & sap	
Granen	Gerst, gierst, rogge		Haver, rijst, tarwe	
Dierlijk	Lam, varken, wild		Rund, vogel	
Zoetstof	Honing		alles	
Kruiden	Alles		Zout	
Zuivel	Geit		Koe	
Olie	Olijf, noot		Zaad	



Voeding voor de entomorf



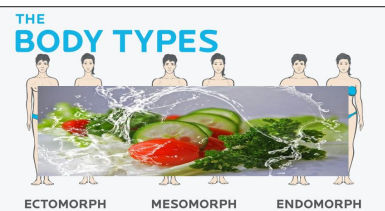
= Kapha = Beer
Worstelaar



Endomorph

	Ja	Nee
Fruit	Wrang (kalmeert de opbouw)	Zoet & zuur (omzetten tot vetten)
Groente	Scherp, bitter (verbranding ↑)	Zoet & sap (omzetten tot vetten)
Granen	Gerst, gierst, rogge (leveren bouwstof)	Haver, rijst, tarwe (te volumineus)
Dierlijk	Lam, varken, wild (leveren bouwstof)	Rund, vogel
Zoetstof	Honing (mits natuurlijk. NB. Suiker)	alles (omzetten tot vetten)
Kruiden	Alles	Zout
Zuivel	Geit (lactose-armer)	Koe (lactose = suiker = vet)
Olie	Olijf, noot	Zaad (basis voor bouwstoffen ↑)

Glucose ↑ → omzet tot lipide (vetcellen) = vermogen in aanleg & blijft.



Voeding voor de entomorf



= Kapha = Beer

Worstelaar

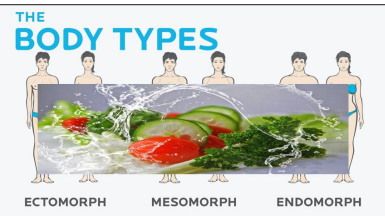


Endomorph

	Ja	Nee
Fruit	Wrang	Zoet & zuur
Groente	Scherp, bitter	Zoet & sap
Granen	Gerst, gierst, rogge	Haver, rijst, tarwe
Dierlijk	Lam, varken, wild	Rund, vogel
Zoetstof	Honing	alles
Kruiden	Alles	Zout
Zuivel	Geit	Koe
Olie	Olijf, noot	Zaad

Scherpe, bittere en wrange kruiden: peper, gember, cayenne, citroen, curcuma, komijn, fenegriek

Vitaminen e.a.: OPC (bioflavonoiden), GTF-chroom, zink, Ginseng



Voeding voor de entomorf

Entomorf

Anabolisme ↑ Uitgesproken entoderm (TGI, TR, etc.)

Tips Entomorf:

→ Minste slaap nodig (neiging naar lang)

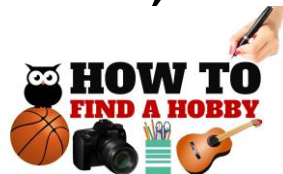
→ Vroeg opstaan, met de vaart en de routine erin

→ Vermijd te veel, te vet en te zwaar eten

→ Ochtendgymnastiek

→ Niet vasthouden: opruimen, variatie

→ Zoek een hobby



Drie dingen die
ik liever niet doe:
1. Heel vroeg opstaan
2. Vroeg opstaan
3. Opstaan

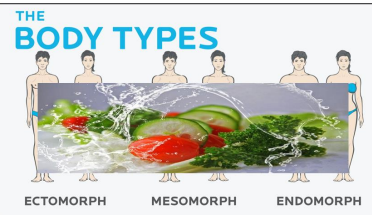


= Kapha = Beer
Worstelaar



Endomorph





→ geen lineair causaal verband of opeenvolging → omstandigheden & reactie

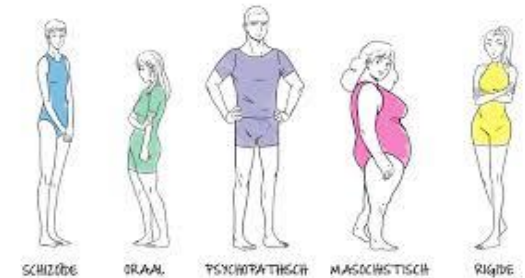
Zo zijn er dus al talloze combinaties mogelijk:

- 3 basis typen
- 5 persoonlijkheden
- 5 karakterstructuren

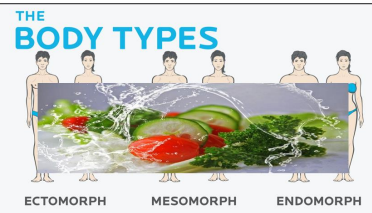
- Ectomorf
- Mesomorf
- Entomorf



- Avonturier
- Rechter
- Magiër
- Zoeker
- Bemiddelaar



- Schizoïde
- Oraal
- Psychopaat
- Masochist
- Rigide



Mensen passen niet in een hokje

Typologie ≠ éeuwig' vast gelegd,
je ontwikkeld, leert, overwint....

Basisconstitutie = vast = de basis

Ectomorf



Mesomorf



Entomorf



Persoonlijkheid = ontwikkeld



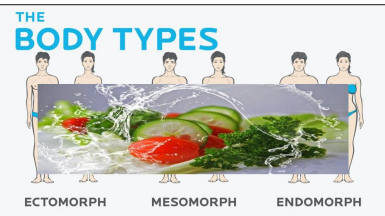
➔ Voeding (wat wél en niet past)

➔ Talent (wat je wél en niet kunt)

➔ Basale Acceptatie van jezelf

➔ Passie, Kansen, Aanleg,
➔ Bekwaamheid, Capaciteit





Basisconstitutie = vast = de basis

Ectomorf



Mesomorf



Entomorf



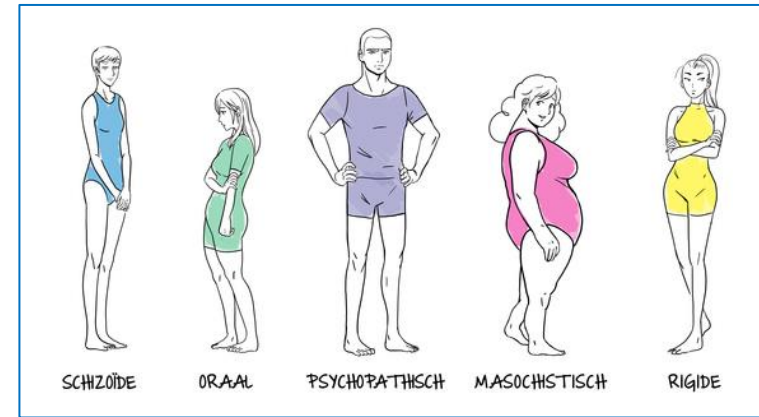
→ Voeding (wat wél en niet past)

Persoonlijkheid = ontwikkeld



→ Passie, Kansen, Aanleg,
→ Bekwaamheid, Capaciteit

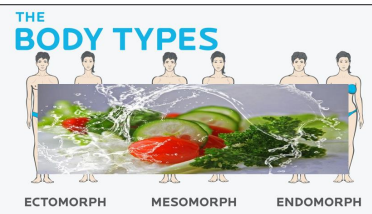
Karakterstructuur = ontstaan (groeistap)



Wás de bescherming in prille levensfase

Spierpantser is ontwikkeld, deel ligt vast

Mechanisme ontdekken & er boven staan



Basisconstitutie = vast = de basis

→ Voeding (wat wél en niet past)

Ectomorf



Niet: gedroogd, rauw, gist, vogel, varken, hoog glycaemisch

Wel: fruit, groente (warm), bakken in Ghee

Rust, regelmaat, routine, yoga, wandelen, warmte



Mesomorf



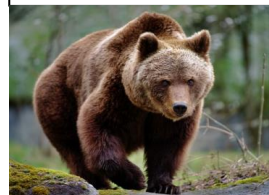
Niet: zuur, scherp, rund, suiker, honing, noten & zaden

Wel: rijst, vogel, wild, gember, (olijf)olie, rechts-zuivel

Nachtrust, sport (≠ competitie), verkoelend, Tai Chi



Entomorf



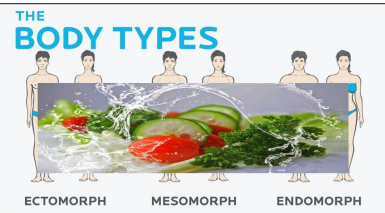
Niet: zoet, haver, rijst, rund, koe-producten

Wel: wrang, scherp, bitter, gerst, rogge, lam & geit

Weinig slaap, vroeg opstaan, niks té, bewegen, opruimen

**Drie dingen die
ik liever niet doe:**
1. Heel vroeg opstaan
2. Vroeg opstaan
3. Opstaan





**Web-34:
Psycho-Types-5
Constitutie & voeding**

Volgende Webinar (19.00 uur):

Maandag 13.02 35. Persoonlijkheid, talent & valkuil
Maandag 13.03 36. Karakterstructuur: overwinnen
Maandag april 37. Maagzuur, brandende kwestie

Robert Muts D.O. / D.M. / MSC.

**Dank voor jullie aandacht.
Hoop dat informatie heeft geholpen in duidelijkheid.
Zorg voor jezelf en anderen in gezondheid = gezondheidszorg.**

Webinar terug te vinden:

<https://integraalmedischcentrum.nl/webinar>



Home

Practicum

Studium

Disciplines

Patiënten

Nieuws



Maak een Afspraak

**Integraal
medisch
centrum**

samen
natuurlijk
beter

