

Energise
your everyday





Sluimerende ontsteking: een stille energievreter

Apr. Dieter Bracke

Tegen 2050 is

86%

van de sterftes wereldwijd
het gevolg van chronische ziekten

Behavior is a miracle drug for our health.
Times - 31/08/2023

Relevantie van laaggradige ontsteking



Agenda



01

Wat betekent energie?



02

Nut van
ontstekingen



03

Nut van
smeulend vuurtje?



04

Reset je energie - doof
het vuurtje





01

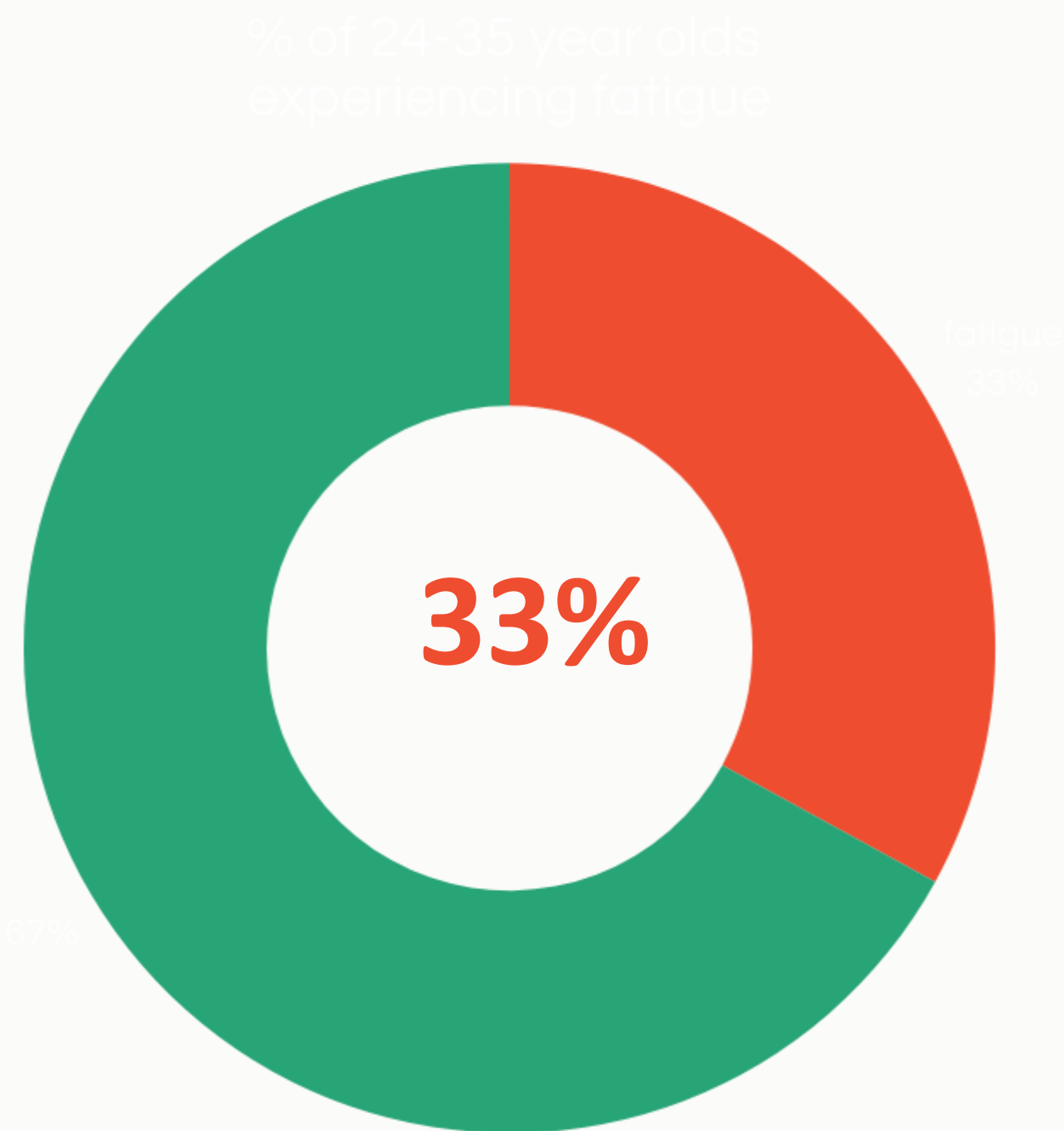
Wat betekent energie



Wat betekent energie voor jou?

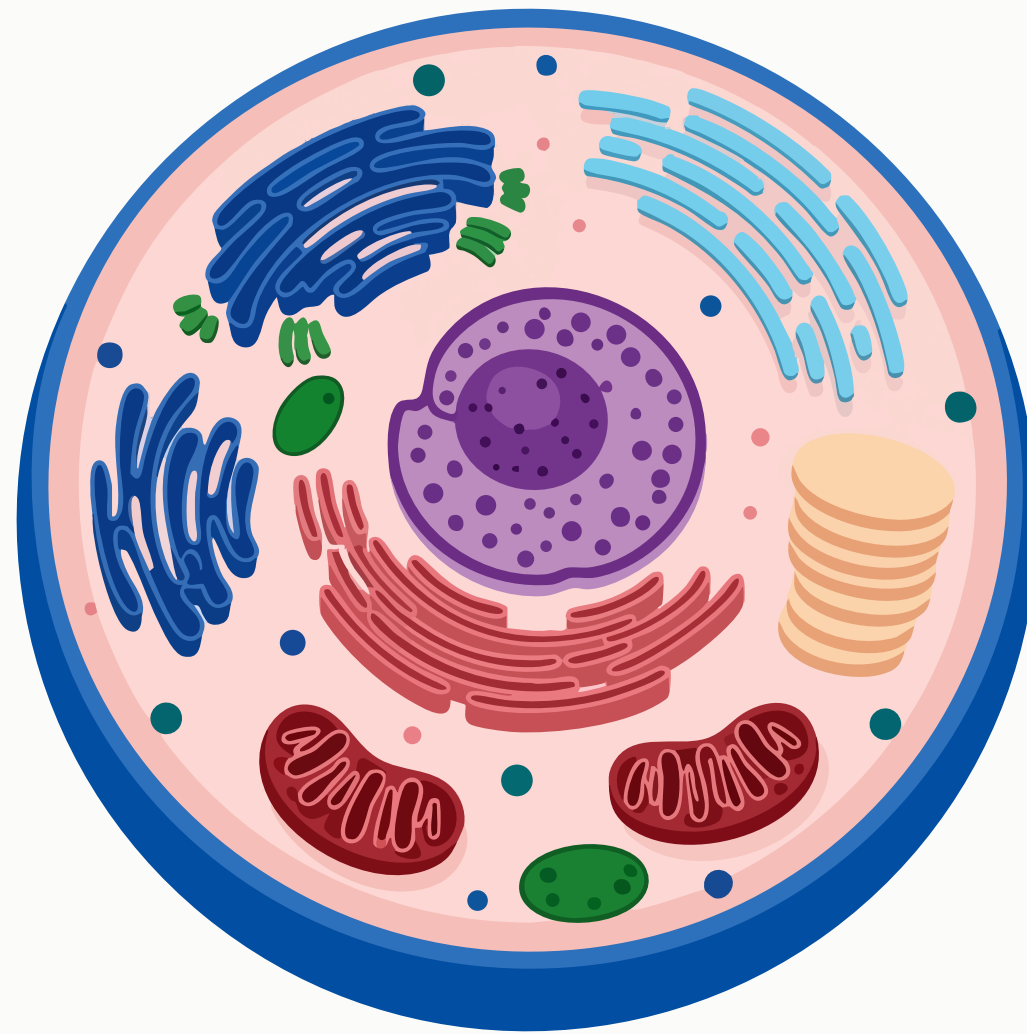


Wat betekent energie

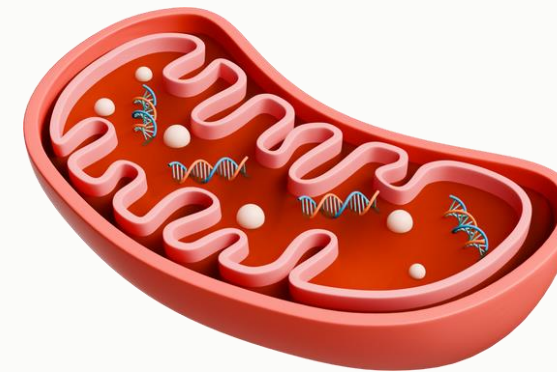
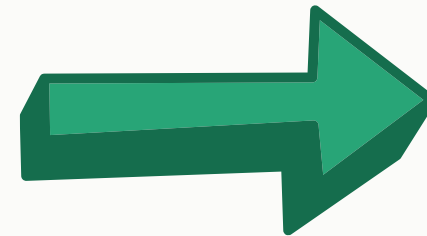


**voelt zich regelmatig
moe...**

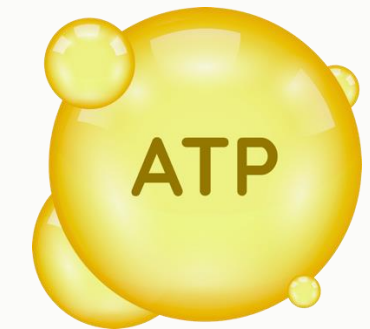
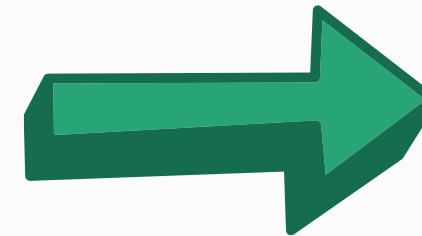
Wat betekent energie



40.000.000.000.000
cellen in je lichaam

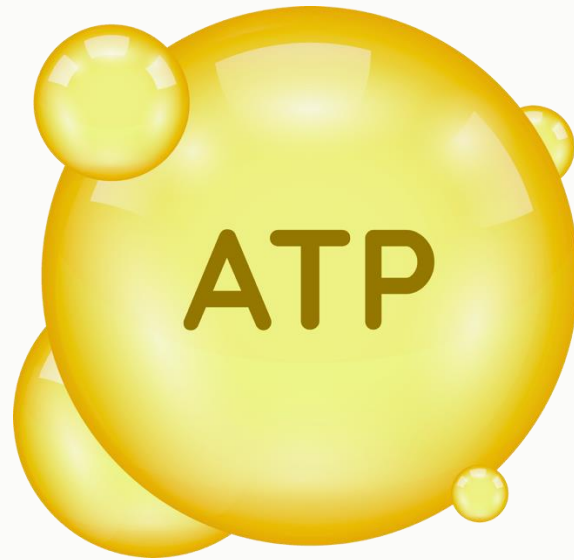


100-2000
mitochondriën per cel



1.000.000.000
ATP per mitochondrie per dag
(50-75 kg per persoon per dag)

Wat betekent energie



1.000.000.000

ATP per mitochondrie per dag
(50-75 kg per persoon per dag)

1. Celfunctie

2. Herstel & opkuis

3. Celhernieuwing



02

Nut van ontstekingen



Nut van ontstekingen



Nut van ontstekingen



Evolutionair nut van ontstekingen

ONTSTEKINGS- PROCES



Detectie van schade of infectie

Uitzetten van bloedvaten

Immuuncellen ruimen de schade op

Weefsel wordt hersteld

Immuuncellen worden geïnactiveerd

“Gezonde” ontstekingen houden ons in leven





03

Nut van een smeulend vuurtje?



Acute ontsteking vs chronische laaggradige ontsteking



Acute ontsteking vs laaggradige ontsteking



De ontstekings“mismatch”

Ontstekingen voor herstel

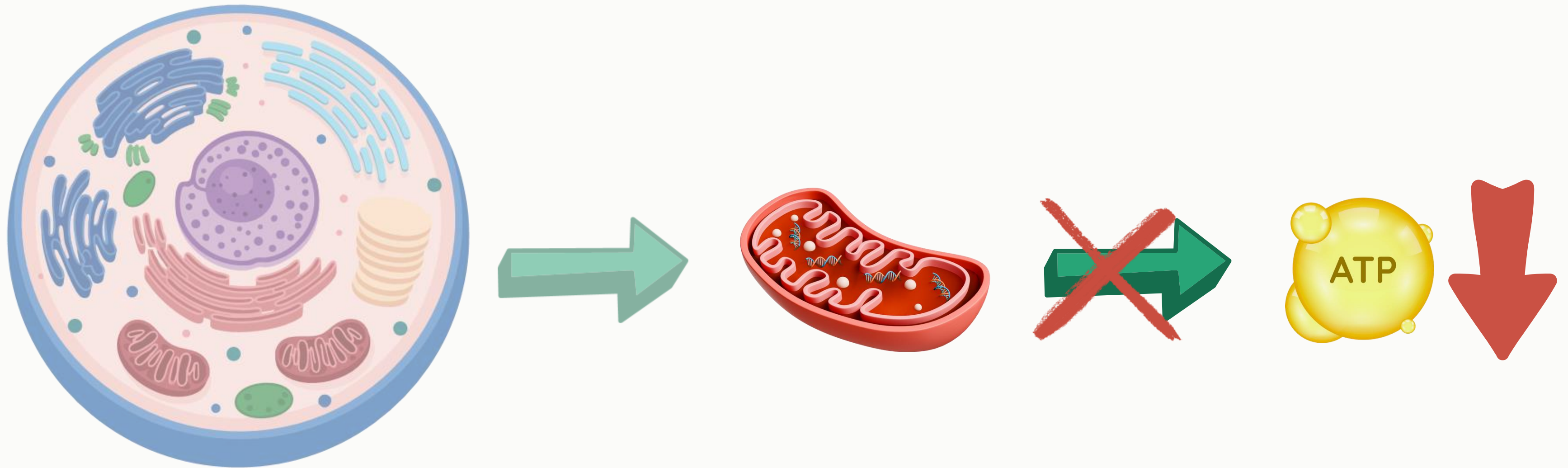


Ontstekingen zonder noodzaak

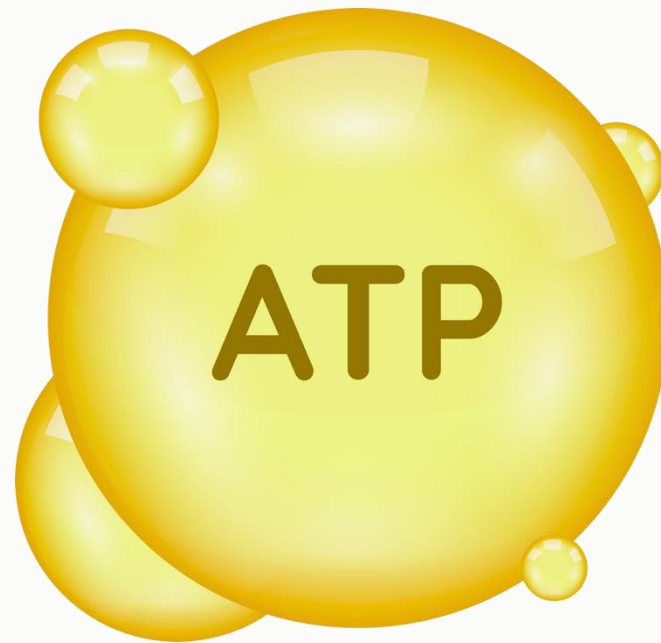
Chronische laaggradige inflammatie = spoor van vernieling



Chronische laaggradige ontsteking = minder energieproductie



Meer schade = meer energie nodig voor herstel - opkuis - hernieuwing



1.000.000.000

ATP per mitochondrie per dag
(50-75 kg per persoon per dag)

1. Celfunctie

2. Herstel & opkuis

3. Celhernieuwing

**“Chronische vermoeidheid is niet
zomaar moe zijn.**

Het is vaak het eerste signaal van een
stille ontsteking in je lichaam.”

Oorzaken van chronische laaggradige inflammatie



Oorzaken van chronische laaggradige inflammatie



Hoe herken je chronische laaggradige ontsteking?



Joint pain or stiffness.



Mouth sores.



Skin rash.



Depression, anxiety and other mood disorders.



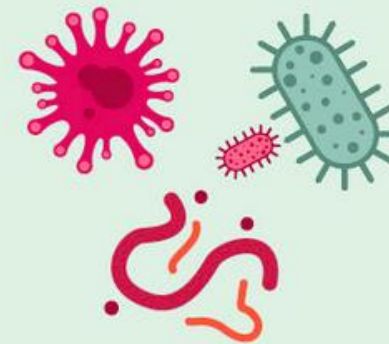
Diarrhea or constipation.



Acid reflux.



Weight gain or weight loss.



Frequent infections.



Abdominal pain.



Chest pain.

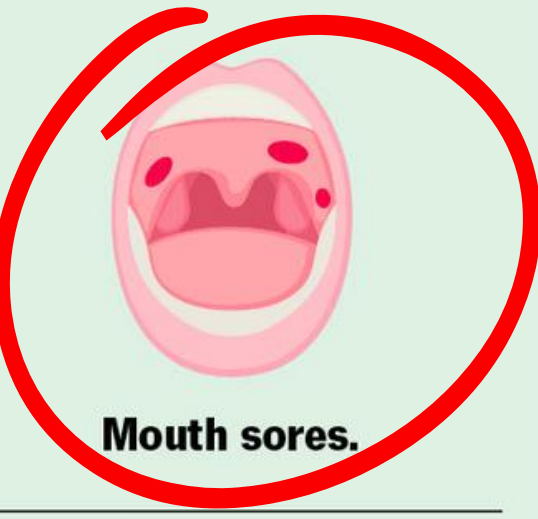
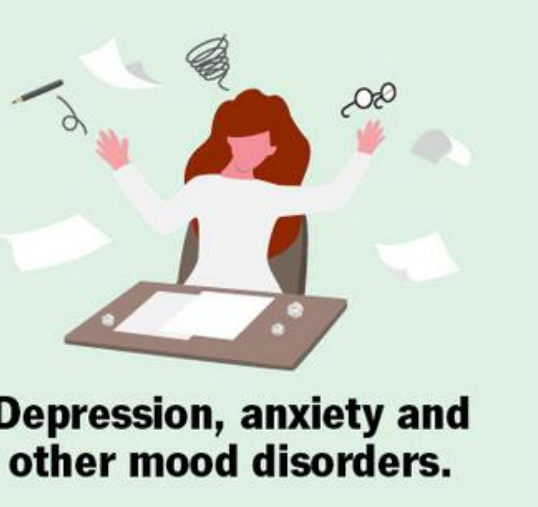


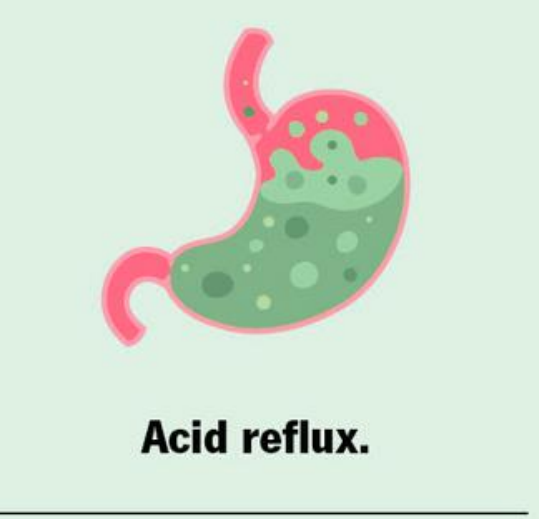
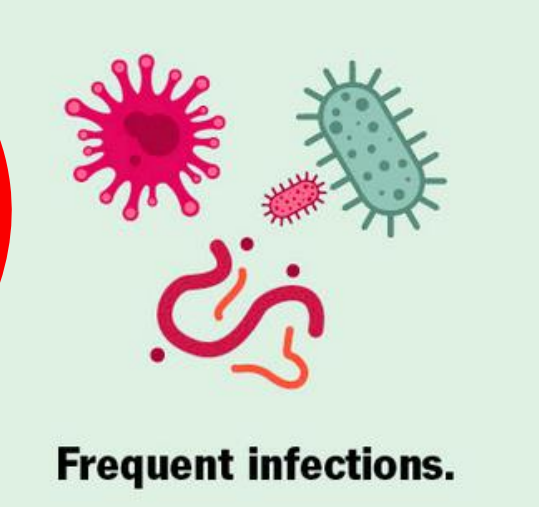
Fatigue and/or insomnia.

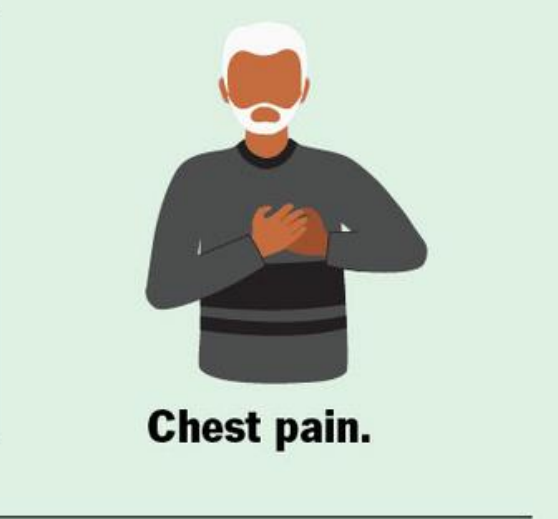


Fever.

Hoe herken je chronische laaggradige ontsteking?

 Joint pain or stiffness.	 Mouth sores.
 Skin rash.	 Depression, anxiety and other mood disorders.

 Diarrhea or constipation.	 Acid reflux.
 Weight gain or weight loss.	 Frequent infections.

 Abdominal pain.	 Chest pain.
 Fatigue and/or insomnia.	 Fever.



04

Reset je energie - doof het vuurtje



Yoboo: 3 Energiebronnen



VOEDING



BEWEGING



RUST



VOEDING



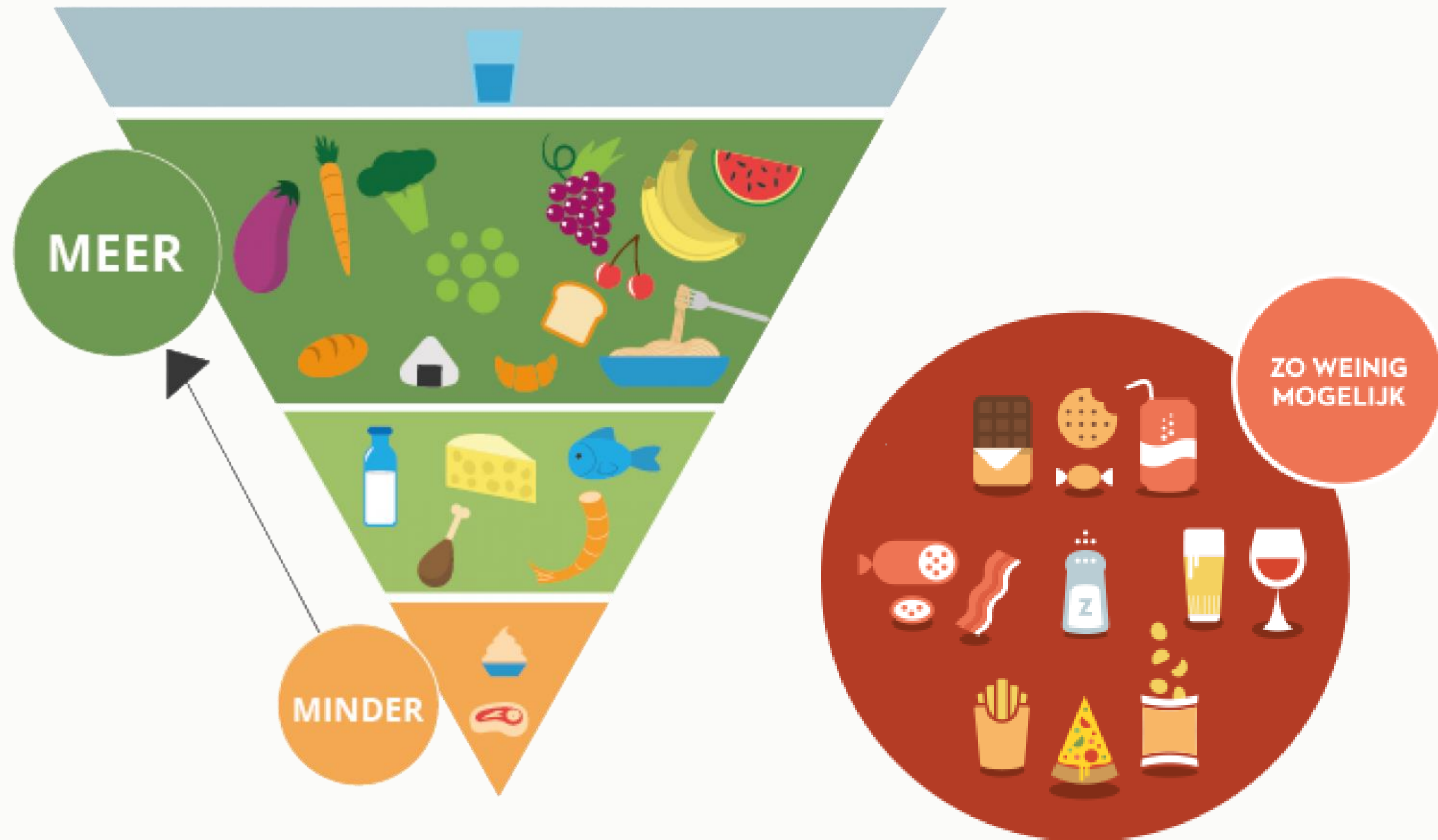
BEWEGING



RUST



Zo weinig mogelijk



Eet voor herstel

Do's

Eet vers



Regenboog

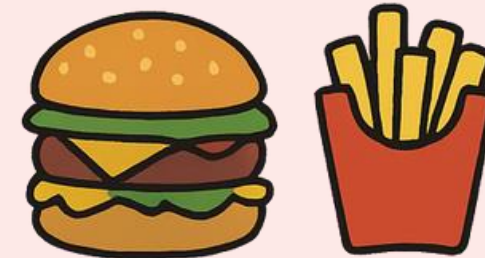


Gezonde
vetten



Dont's

Bewerkte voeding



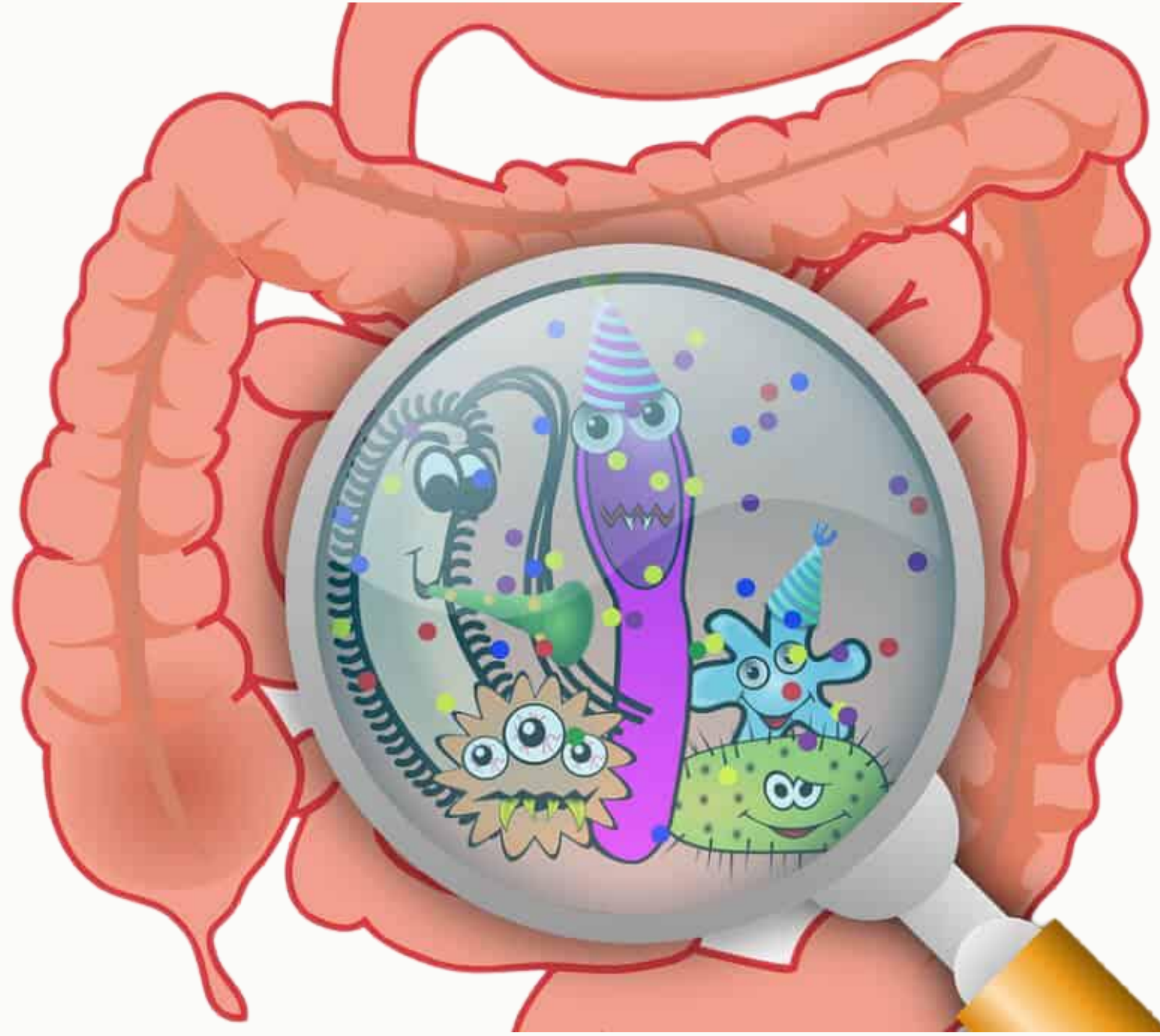
Suiker - geraffineerd



Plantaardige oliën



Impact van voeding op je darmflora...



Zorg voor een goede mondhygiëne!



Yoboo: 3 Energiebronnen



VOEDING



BEWEGING

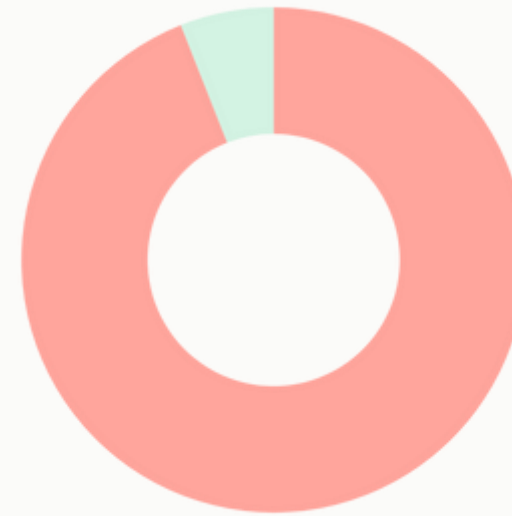


RUST





“The Sitting disease”



94%

higher chance of death
in inactive **women** who sit for 6+
hours a day, compared to standing
counterparts



48%

higher chance of death
in inactive **men** who sit for 6+ hours a
day, compared to standing
counterparts

Beweeg ... elke dag!



Yoboo: 3 Energiebronnen



VOEDING



BEWEGING



RUST





Activeer je rustsysteem!



Diepe
buikademhaling



Fysiologisch
zuchten



Zingen, brommen
of neurien



Liefdevolle
aanraking



Meditatie en
mindfulness



Gorgelen



Sociale
verbondenheid

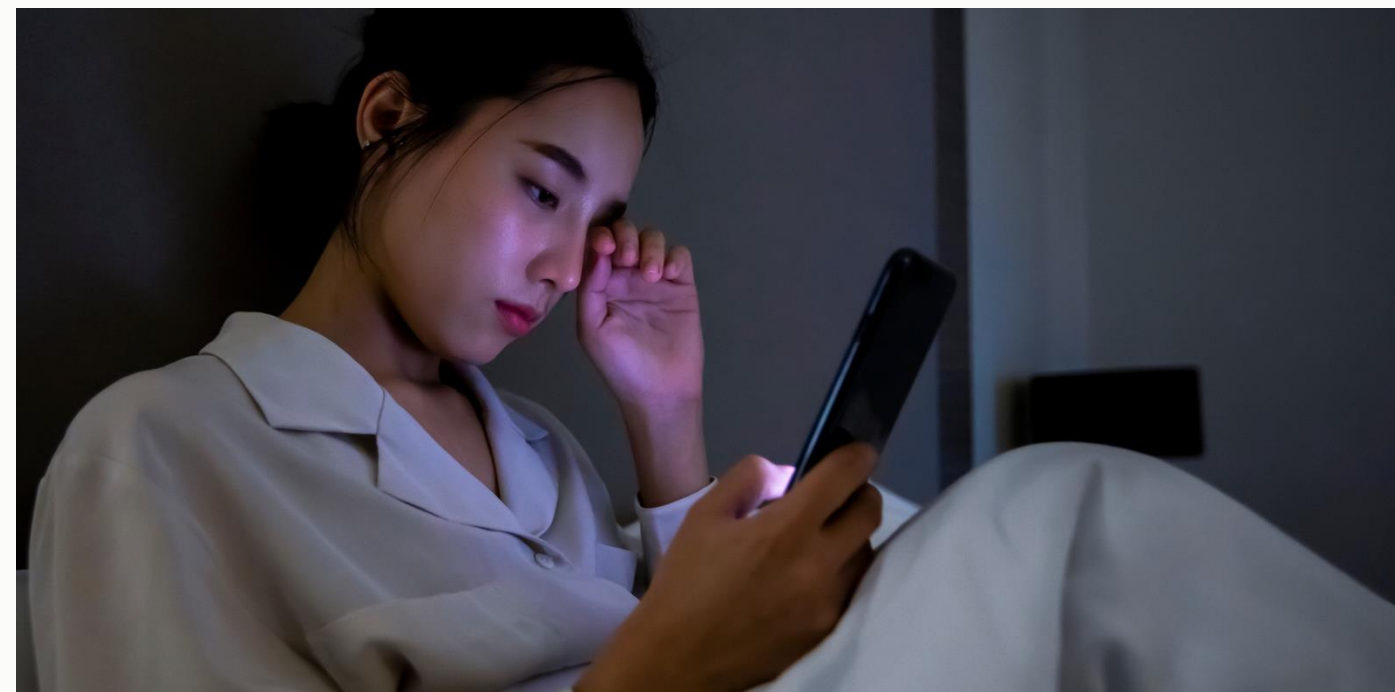
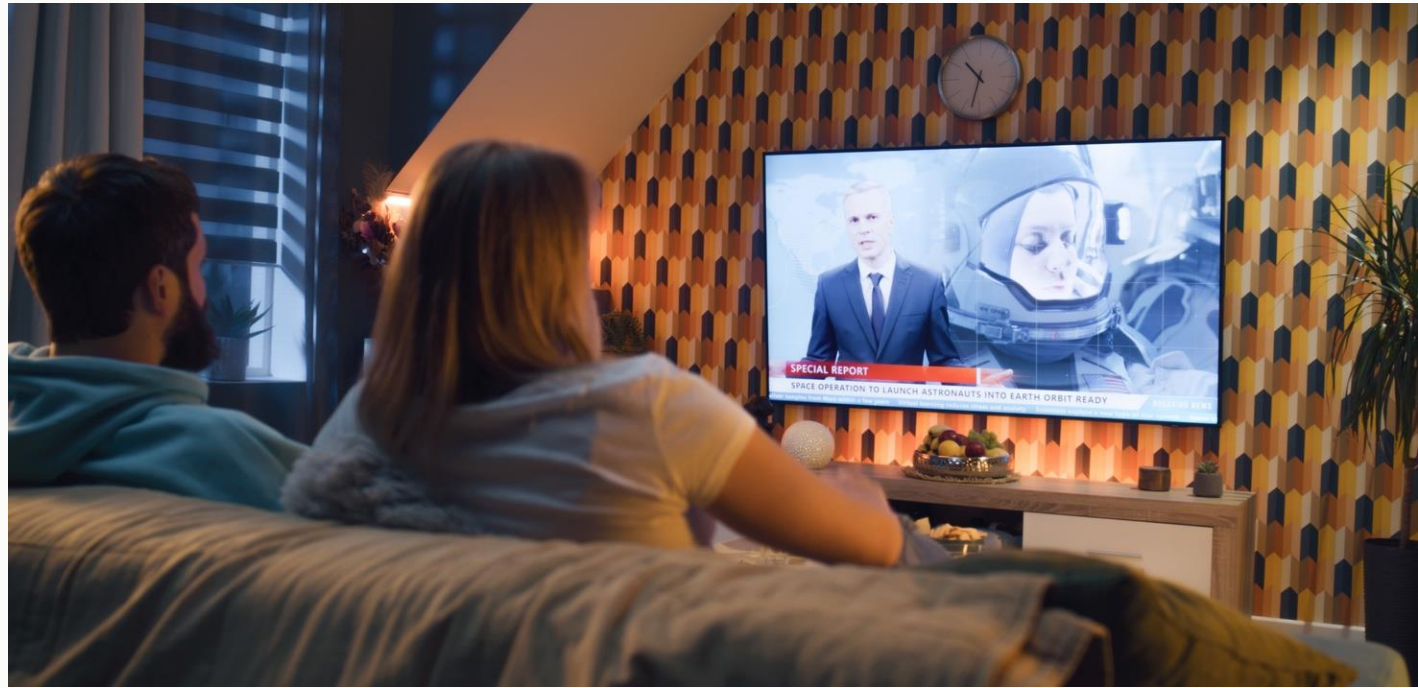


Lachen



Yoga

De mens is het enige dier dat zich bewust slaap ontzegt...



De macro's van goed slapen!



Quantity

7-9 uur



Quality

5-7 cycli van
90-110
minuten



Regularity

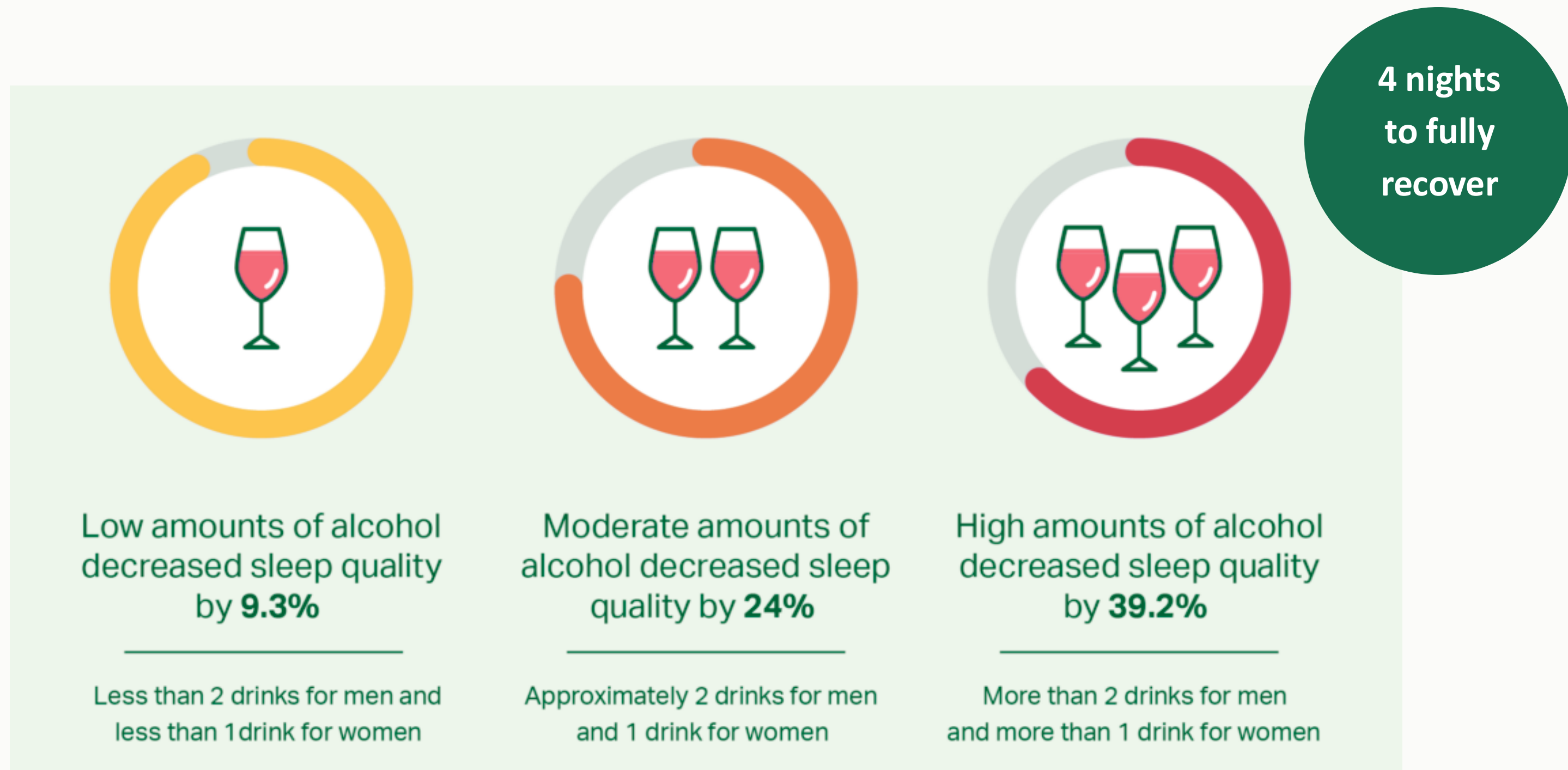
+/- zelfde
tijdstippen
gaan slapen en
opstaan



Timing

Volg het ritme
van je lichaam

De impact van alcohol op je slaapkwaliteit...



De sleutels voor het beheersen van laaggradige ontsteking



voeding



beweging



stress verminderen



slaap verbeteren



sociale verbinding



Er is geen lift naar succes...

Je zal de trap moeten nemen.



1. Download de app
2. Ga zelf aan de slag met acties
3. Boek jouw Yoboo-momentje met een coach

Recap



01

Energie = leven



02

Ontstekingen
zijn nuttig



03

Laaggradige inflammatie
= een stille energievreter



04

Reset je energie - doof
het vuurtje



Yoboo

Bedankt voor jullie
aandacht!

