

Team Flowinstitute.ch

Dr. Michael Gaille

Mein Name ist Michael, ich bin Anästhesist, arbeite im CHUV als Klinikleiter und ich bin süchtig ... Ich bin süchtig nach vielen verschiedenen Sportarten, nach Kochen und Essen und nach immer neuen Wegen, um meine Gesundheit zu verbessern. Wie meine Freunde und Familie Ihnen sagen würden, bin ich auch sehr leidenschaftlich darin, all die Dinge zu teilen, die ich über Ernährung, Sport, Schlaf und vieles mehr lerne und lese.

Meine Leidenschaft für Gesundheit, Sport und Kochen motivierte mich, eine Zertifizierung von Precision Nutrition zu erhalten, dem weltweit führenden Anbieter von Ernährungscoaching. Anschließend entwickelte ich ein persönliches Interesse an Ernährung im Zusammenhang mit sportlicher Leistung, indem ich "Low Carb High Fat" betonte.

Meine Forschung hat mir die Vorteile einer gesunden Ernährung bei der Behandlung chronischer Krankheiten gezeigt, mit denen unser Gesundheitssystem zu kämpfen hat. Tatsächlich konfrontiert mich meine klinische Aktivität jeden Tag mit Patienten, die von diesen Pathologien und dem Mangel an verfügbaren Lösungen betroffen sind.

Verschiedene Bücher, Artikel und Konferenzen sowie positive Ergebnisse von Ärzten auf der ganzen Welt haben mich von der Wirksamkeit von Ernährung und Lebensstil bei der Behandlung dieser Krankheiten überzeugt. Dazu kam ich, als ich Ernährung, körperliche Aktivität, Schlaf und Stressbewältigung als erste Behandlungs- und Präventionslinie für chronische Krankheiten einsetzen wollte.

Ich habe viel Spaß beim Kochen mit frischen Produkten, beim Ausdauersport und beim Krafttraining, aber auch bei Disziplinen, die Gleichgewicht und Flexibilität entwickeln, wie Yoga. Ich schätze besonders die Vorteile von Meditations- und Atemübungen für Schlaf und Stress.

Mit meinem Blog möchte ich Ihnen Schritt für Schritt den Weg zu einer besseren Gesundheit und einem besseren Leben zeigen ... So verwenden Sie diesen Blog: Lesen Sie nach Kategorien. Beginnen Sie mit Ernährung 1 und machen Sie weiter. Jede Woche werden neue Beiträge veröffentlicht. Genießen!!!

Blog von Michael auf Link: <https://thewaytoabetterhealth.wordpress.com/>

In diesem Blog:

Ich werde über Ernährung mit dem Ansatz sprechen, den ich in den letzten 2 Jahren verwendet habe, der meiner Meinung nach der gesündeste ist, obwohl er immer noch umstritten ist (mit einem kohlenhydratarmen Ansatz mit höherem Fettgehalt oder sogar ketogenen, blassen Prinzipien und intermittierendem Fasten). Zu lernen, wie viele gesunde Fette wieder in die Ernährung aufzunehmen und welche tatsächlich gesund sind und vor allem verarbeitete Lebensmittel loszuwerden, die viel Müll, zu viele Kohlenhydrate und ungesunde Öle enthalten.

In Bezug auf Sport werde ich hauptsächlich darüber sprechen, wie man eine Aktivität startet, wenn man noch nichts tut, wie Laufen, das nicht viel Ausrüstung benötigt, oder Radfahren, das nur geringe Auswirkungen hat, Gewichtheben, um wieder Muskelmasse aufzubauen, die Kraft zu steigern Stoffwechsel und etwas Kraft gewinnen. Sie können dies zu Hause mit minimaler Ausrüstung oder im Fitnessstudio tun. Sobald Sie es in Gang gebracht haben, werden wir es auf die nächste Stufe bringen, aber keine Sorge, immer einen Schritt nach dem anderen.

In Verbindung mit Sport gibt es Mobilitätsarbeiten mit Schaumstoffrollen, Lacrosse-Bällen und anderen seltsamen Folterobjekten, um Verletzungen zu verhindern und zu heilen. Dies sind Dinge, die Sie selbst tun können, um Verletzungen fernzuhalten. Ich entdeckte auch, wie Yoga Sportlern (und allen anderen) helfen kann, flexibel und agil zu bleiben, was besonders wichtig ist, wenn wir älter werden... Ja, das tun wir alle...

Der Schlaf ist in unserem modernen, schnelllebigen Leben ein wenig zur Seite gelassen, aber er spielt eine große Rolle für Gesundheit, Leistung, Erholung, Gedächtnis usw. Wir werden darüber sprechen, wie viel benötigt wird, wie man es optimiert, quantifiziert und die Wichtigkeit der Abschaltstunde (was zu tun ist und was in der letzten Stunde vor dem Schlafengehen zu vermeiden ist).

Über Meditation: Ich war noch nie dabei, habe es aber versucht, nachdem ich (zu) viele (erstaunliche) Tim Ferriss-Podcasts gehört hatte. Ihm zufolge hatten ungefähr 80% der erfolgreichen Menschen, die er interviewte, eine Art Meditationspraxis, die eine Rolle in ihrem Leben und ihrem Erfolg spielt. Es gibt verschiedene Arten zu meditieren, wie Achtsamkeit, Transzendente und viele andere oder einfach Atemübungen (Boxatmung, Wim Hof-Atmung usw.). Wir werden uns ein wenig damit befassen und die gesundheitlichen Vorteile dieser Art von Praktiken entdecken.

Ich denke, es wird in Zukunft noch viele andere Dinge zu besprechen geben, aber wir werden damit beginnen und sehen, wie es geht.

Vielen Dank, dass Sie mich gelesen haben, und zögern Sie nicht, Ihren Freunden davon zu erzählen, wenn Sie ihnen auch auf dem Weg zu einer besseren Gesundheit helfen möchten.

Michael

Team Flowinstitute.ch

Dr. Catherine Heim

Als Anästhesist kümmere ich mich neben meiner Arbeit im Operationssaal auch um Patienten mit chronischen Schmerzen. Bei diesen Patienten wurde mir klar, wie viele dieser Schmerzen mit dem Lebensstil zusammenhängen, insbesondere mit dem sitzenden Lebensstil und dem anschließenden Ungleichgewicht des Bewegungsapparates.

Diese Beobachtung veranlasste mich, mich weiter in Sportmedizin auszubilden. Dieses Training ermöglichte es mir, die Vorteile von körperlicher Bewegung in therapeutische Strategien zu integrieren und so meine Patienten bei ihrer Suche nach einer Änderung des Lebensstils besser zu unterstützen.

Es ist jetzt anerkannt, dass unser Geisteszustand und unser Lebensstil unsere Gesundheit entscheidend beeinflussen. In der konventionellen Medizin - der ich mich voll und ganz anschließe - fehlen jedoch häufig wissenschaftlich fundierte und universell anwendbare Strategien, um diese Faktoren beeinflussen zu können.

Diese andere Beobachtung veranlasste mich, die klassische Akupunktur zu studieren. Akupunktur ist eine hervorragende Ergänzung unserer westlichen Medizin, da sie dazu beiträgt, unseren Körper wieder mit unserem Geist zu verbinden. Durch die Kombination dieser beiden unterschiedlichen, aber komplementären medizinischen Ansätze fühle ich mich besser vorbereitet, meinen Patienten zu helfen.

Team Flowinstitute.ch

Delphine Caprez, Stressbewältigung

Ich bin ein Gesundheitscoach, Gesundheitsmanager und Trainer für Arbeitsmedizin, spezialisiert auf Stressmanagement, psychische Gesundheit, Belastbarkeit, Energiemanagement und Coaching.

Ich mag es, Veränderungen im Gesundheitsverhalten einzeln oder in Gruppen zu fördern.

Ich bin Schweizer. Nach einem Bachelor of Science (BA) in Unternehmensführung arbeitete ich in der Schweiz und dann in London, bevor ich nach Sydney in Australien ging. Ich habe auch die australische Staatsangehörigkeit, die ich erhalten habe, nachdem ich mich in dieses Land verliebt habe, in dem ich sechs Jahre lang gelebt habe.

Ich habe Gesundheitsprogramme für Gruppen wie Nestlé, Vodafone, Goldman Sachs in der Schweiz, im Vereinigten Königreich und in Australien implementiert. Während meiner Arbeit absolvierte ich das Royal Melbourne Institute of Technology in Gesundheit und Wellness.

Eine Lebensveränderung im Jahr 2016 führte mich zu einer Ausbildung in Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) in Lausanne. Heute mache ich eine Ausbildung zum Yogalehrer. Ich

bin überzeugt, dass natürliche Therapien, die das gesamte Individuum berücksichtigen, echte Heilmittel für die meisten chronischen Krankheiten und andere Krankheiten sind.

Wenn ich Freizeit habe, laufe ich, schwimme, klettere, koche (und esse natürlich!) Oder setze mich auf meine Yogamatte.

Flow Institut

Eine chronische Krankheit rückgängig machen, seine Entwicklung stoppen oder noch besser, diese verhindern.

Ihre Unterstützung dieses persönlichen Prozesses ist unsere Mission.

Das Flow Institute bietet inspirierende Initiativen zur Anpassung des Lebensstils, mit einem ganzheitlichen Ansatz.

Am Flow Institute können Sie lernen, wie man am besten Diäte, körperliche Aktivität, Schlaf benützt, oder wie man mit Stress und sozialem Leben umgeht, damit Sie sich in Ihrem Leben, in Ihrer Haut und in Ihrem Körper wohl fühlen.

Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihre Gesundheit!

Chronische Krankheiten

Chronische Krankheiten oder nichtübertragbare Krankheiten (NCDs) sind Langzeitzustände, die in der Regel nur langsam voranschreiten. Wir kennen Krankheiten wie Diabetes, Multiple Sklerose, Parkinson, Alzheimer ...

In der Schweiz sind 1 von 4 Menschen von chronischen Krankheiten betroffen. Die Prognosen sind nicht sehr ermutigend. Die Hälfte der chronischen Krankheiten könnte jedoch durch einen gesünderen Lebensstil (Bundesamt für Gesundheit) verhindert werden. Der Begriff der Prävention nimmt hier also seine volle Bedeutung an.

Passen wir also einen gesünderen Lebensstil an

Diabetes

==> Sie befinden sich in der Prä-Diabetes-Phase, sind übergewichtig oder wurden mit Typ-2-Diabetes diagnostiziert. Sie möchten lernen, wie Sie die Chancen auf Ihre Seite stellen, um eine bessere Lebensqualität zu finden, das Fortschreiten der Krankheit zu stoppen oder sie auf natürliche Weise umzukehren.

==> Sie wissen, dass Lebensmittel Ihr erster Verbündeter für Ihre Gesundheit sind, aber es fällt Ihnen schwer, sie in Ihrem täglichen Leben anzuwenden.

==> Ihr Arzt sagt Ihnen, dass körperliche Aktivität unerlässlich ist, aber nicht welche Aktivität und wie Sie beginnen sollen?

==> Wie können Sie mit Ihrem täglichen Stress umgehen und wissen, wie er sich auf Ihren Blutzucker und Ihre Gesundheit auswirkt?

Angebot Flow Team

Das Flow Institute bietet ein sechsmonatiges Programm an, das von einem multidisziplinären Expertenteam begleitet wird. Dieses Programm erstreckt sich über mehrere Treffen, die an inspirierenden Orten in der französischsprachigen Schweiz organisiert werden.

Für wen

Menschen, die übergewichtig, prädiabetisch, an Typ-2-Diabetes leiden oder von anderen Stoffwechselstörungen betroffen sind.

Ziele

Fühlen Sie sich gesünder und fitter

Deutliche Verbesserung der spezifischen Blutwerte

Medikamente signifikant abbrechen oder verringern

Idealerweise: Kehren Sie Ihre chronische Krankheit um

Inhalt

Das Programm basiert auf drei Säulen: Ernährung, körperliche Aktivität und Stressbewältigung. Sie werden von einem Ernährungsberater, einer Krankenschwester, einem Sporttrainer, einem Experten für Stressbewältigung, einem Lebensberater begleitet.

Über einen theoretischen Teil hinaus werden Sie besonders erfahren, welche kleinen Veränderungen Ihren Körper und Ihr Wohlbefinden beeinflussen können. Gehen, kochen, atmen, es macht mehr Spaß mit anderen! Der Fokus wird auf Freude und Coaching für das Selbstmanagement liegen. In jedem Fall sind Sie es, der der Leiter Ihrer Änderungen bleibt.

Gemeinsam gehen wir weiter...

In einer Gruppe, weil es angenehmer und motivierender ist, Veränderungen in Ihrem Leben mit Menschen vorzunehmen, die sich in derselben Situation wie Sie befinden.

Von Angesicht zu Angesicht für die menschliche Seite, den Austausch mit den anderen Teilnehmern und dem Expertenteam. Mit Online-Follow-up zur Beantwortung aktueller Fragen.

Im Laufe der Zeit ...

Sie ändern Ihre Gewohnheiten nicht über Nacht. Es ist wichtig, sich Zeit zu geben. Schritt für Schritt und im Laufe der Monate stellen wir fest, dass die Aktivität eines Tages zu einer neuen täglichen Gewohnheit geworden ist.

Insgesamt werden wir 60 Stunden zusammen verbringen, verteilt auf 3 ganze Tage und 4 halbe Tage, verteilt auf sechs Monate.

Ein erfahrenes Team - Ein engagiertes Expertenteam ...

Funktioniert es

Das Programm wurde von ähnlichen Programmen in anderen Ländern wie den Vereinigten Staaten, den Niederlanden, Schweden, England und Australien inspiriert. Nach 6 Monaten kehrte etwa die Hälfte der Teilnehmer die Krankheit ganz oder teilweise um. Nach 12 Monaten sind es 90%.

Zugegeben, es ist Zeit und Geld zu investieren ... aber Sie sind es wert, oder?