

FIDLAB BOXINGCLUB

STAP MEE IN THE RING OF CARE

THE RING
OF CARE

Dr. Kathleen Van Aken

Longevity : science of fictie?

De belofte om langer en gezonder te leven is hotter dan ooit. Van voeding en eiwitsuppletie, intermitterend fasting en krachttraining tot longevity-moleculen en high-tech interventies, de claims zijn groot, het aanbod nog groter.

Maar wat werkt écht? En wat is vooral slimme marketing? In deze quiz dagen we je uit om feit van fictie te onderscheiden en de wetenschap achter de nieuwste leefstijltrends kritisch te toetsen. Ben jij bestand tegen de hype?

‘Als je geen tijd maakt voor preventie en welzijn, zal je gedwongen worden tijd te maken voor ziekte. Dit heb ik zelf moeten/mogen ervaren...bewust worden van gezonde leefstijl werd voor mij een must, geen optie’

Dr Kathleen Van Aken heeft meer dan 25 jaar huisartsenpraktijk op de teller. Tijdens haar carrière ontwikkelde ze een bijzondere interesse voor de rol die voeding en andere leefstijlfactoren spelen enerzijds in gezondheid maar ook in het ontstaan van ziekten. Dit bracht haar bij verschillende opleidingen in binnen- en buitenland: klinische psycho-neuro-immunologie, functional medicine in USA en uiteindelijk leefstijlgeneeskunde waar ze gecertificeerd is voor de European Lifestyle Medicine Organisation.

Sinds enkele jaren verlegde ze dan ook in dagelijkse praktijkvoering haar focus naar preventie en leefstijlgeneeskunde en runt ze een praktijk waar ze mensen met vooral chronische pathologieën begeleidt door aanpassing van hun levensstijl in de aanpak van hun klachten.

