

FIDLAB BOXINGCLUB

STAP MEE IN THE RING OF CARE

THE RING
OF CARE

Dr. Luca Lenoir

Insulineresistentie: herkennen, begrijpen en behandelen

Achter vermoeidheid, gewichtstoename en chronische aandoeningen schuilt vaak een ontregeld metabolisme. Toch blijft de aanpak in de praktijk vaak beperkt tot symptoombestrijding.

In deze keynote vertrekken we vanuit herkenbare casussen uit de praktijk. Via deze patiëntenverhalen krijg je inzicht in de onderliggende mechanismen van insulineresistentie én hoe je hier als arts concreet op kan ingrijpen. Je ontdekt hoe gerichte leefstijlinterventies — in voeding, beweging, slaap en stress — het metabolisme kunnen herstellen, en hoe dit een toegankelijke en dankbare eerste stap vormt binnen de leefstijlgeneeskunde. Wetenschappelijk onderbouwd, praktisch toepasbaar en meteen relevant voor je dagelijkse praktijk.

‘Voor mij is preventie geen lijst van adviezen, maar het herstellen van eigenaarschap en inzicht in de processen die gezondheid dragen.’

Ik ben huisarts en sportarts en gepassioneerd door leefstijlgeneeskunde en de natuurlijke aanpak van ziektes en gezondheidsklachten. Naast een bijkomende opleiding integratieve geneeskunde school ik me continu bij om op de hoogte te zijn van de meest recente wetenschappelijke inzichten op vlak van leefstijlgeneeskunde.

Naast mijn werk als leefstijlarts, begeleid ik als sportarts ook wekelijks topsporters gymnastiek van de Gymnastiek Federatie. Hier deed ik al heel wat ervaring op op vlak van gezondheid ondersteunen in functie van optimale prestatie.

Mijn missie is om zoveel mogelijk mensen te helpen hun gezondheid in eigen handen te nemen en zo de meest gezonde versie van zichzelf te worden. Ik wil dit doen door inzichten te geven in wat belangrijk is voor een gezonde levensstijl, mee op zoek te gaan naar de echte onderliggende oorzaak van klachten en mensen tools te geven om deze oorzaken zelf aan te pakken.

Daarnaast ben ik mama van 3 avontuurlijke dochters.

