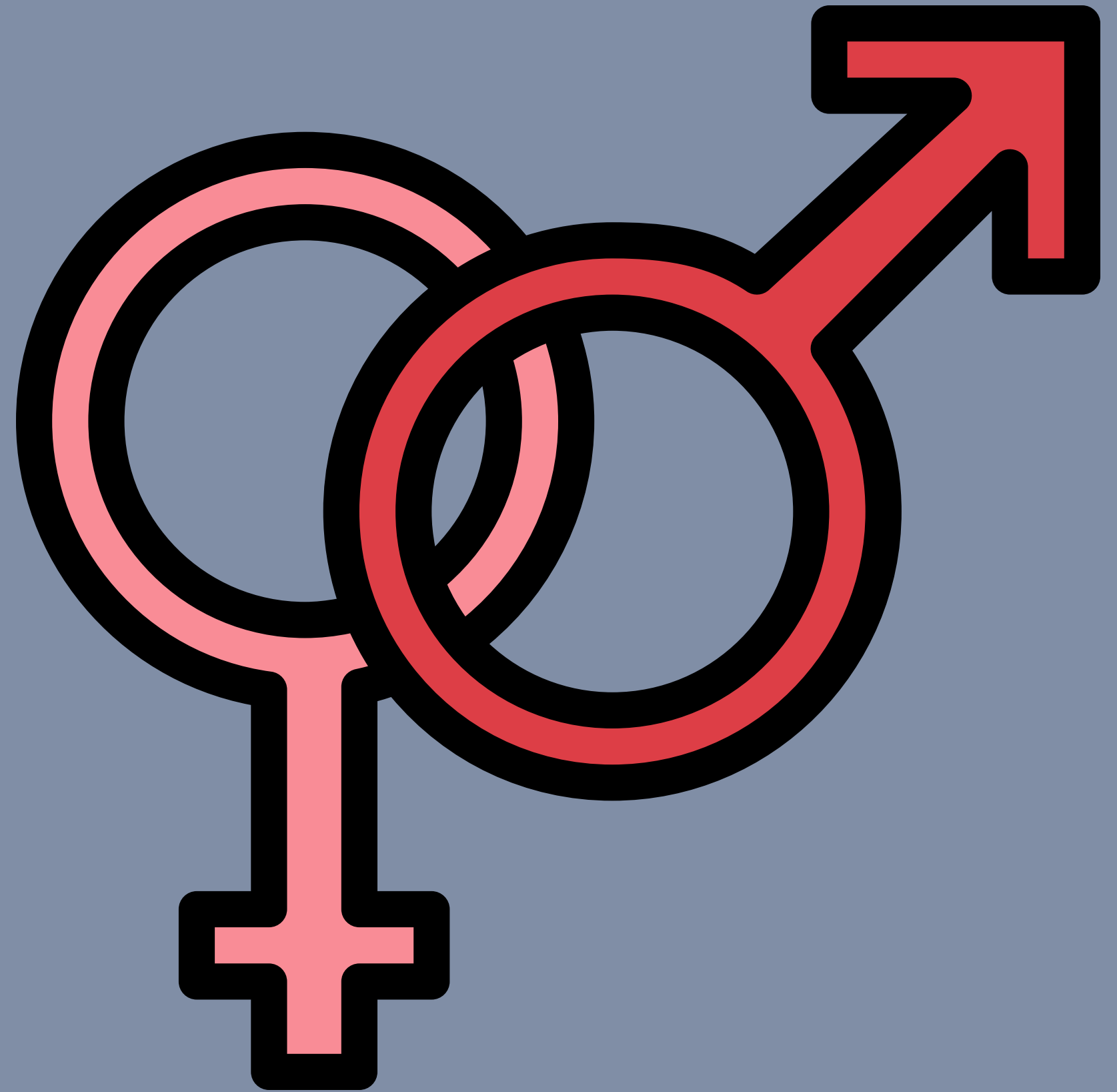


HEALTH & HUSTLE PROGRAM



**WEEK 23: JOUW PARTNER EN
SEKS**





01

Rolmodel

02

Vaderschap

03

Voorbeeld

R E C A P

Wat ga je leren in dit topic?



Jij en je partner

Hoe zie jij jezelf in de relatie met je (potentiële) partner



Jouw partner

Hoe belangrijk is de juiste partner in je leven?



Seks

Hoe belangrijk is seks?

IS SEKS BELANGRIJK?



STATISTIEKEN

JAREN '90



HUIDIG

IN 30 JAAR



Leeftijd



LIBIDO MAN

Oorzaken van een laag libido:

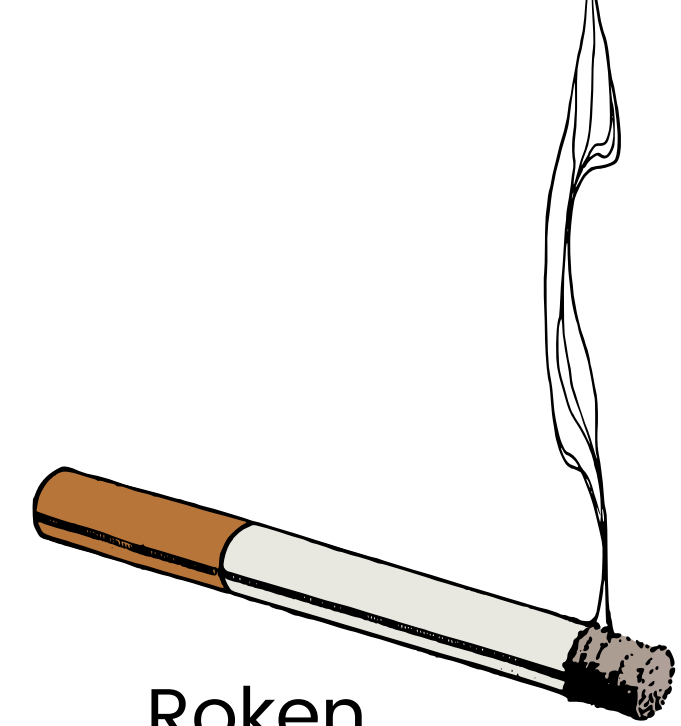
Hormonale
disbalans



Slechte voeding
en te weinig
beweging



Stress & angst



Roken



Alcohol, drugs
en medicatie

**LIBIDO
VERHOGEN**

**ALCOHOL
DRUGS
ROKEN**



Verminderen of stoppen.

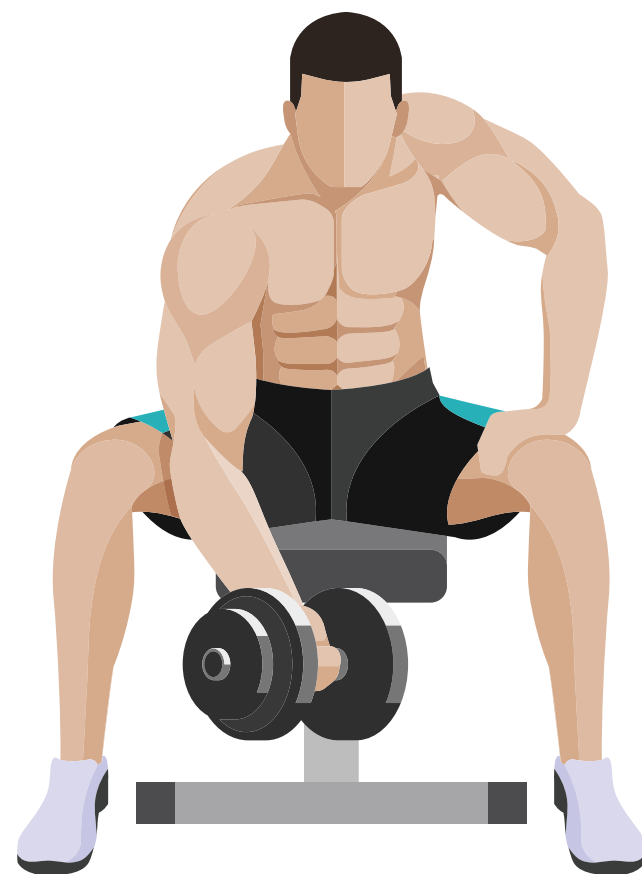
VOEDING



Voeding op punt zetten.

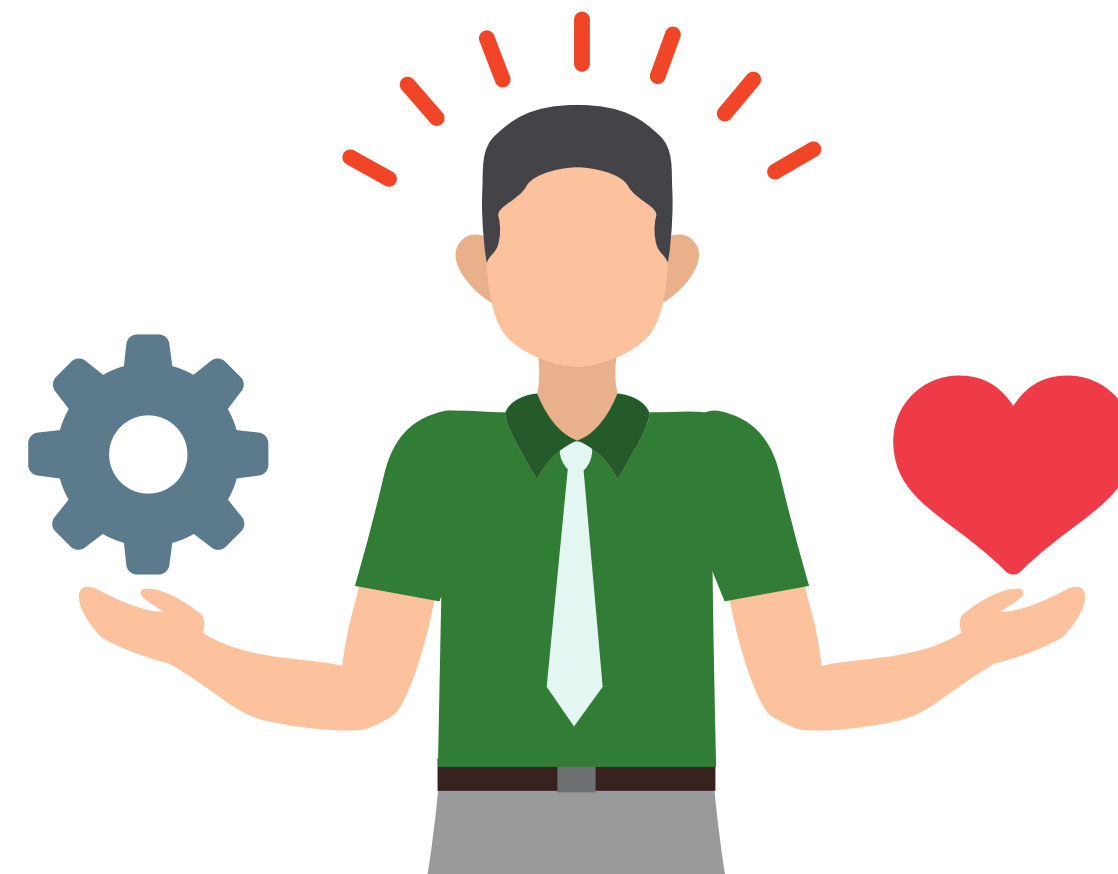
LIBIDO VERHOGEN

BEWEGING



Bewegen en krachttraining

STRESSMANAGEMENT



Omgaan met stress en
draagkracht verhogen

LIBIDO VERHOGEN

SLAAP



Slaap genoeg!

COMMUNICATIE



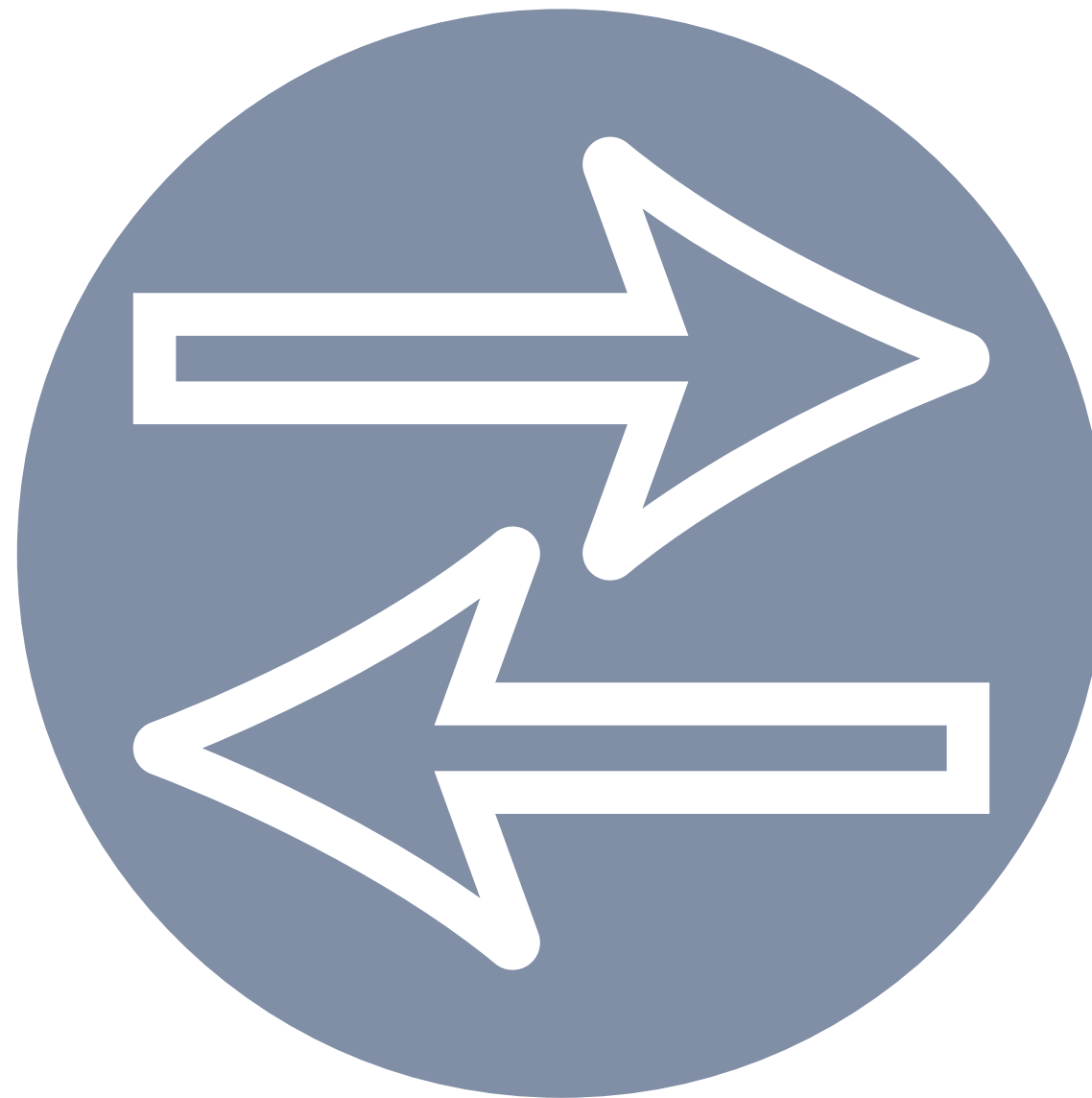
Praten helpt!

IS SEKS ECHT ZO BELANGRIJK?

Seksualiteit wordt vaak onder- of overschat

Christelijke
zelfbeheersing &
ingetogenheid

Spanningen in
extremen



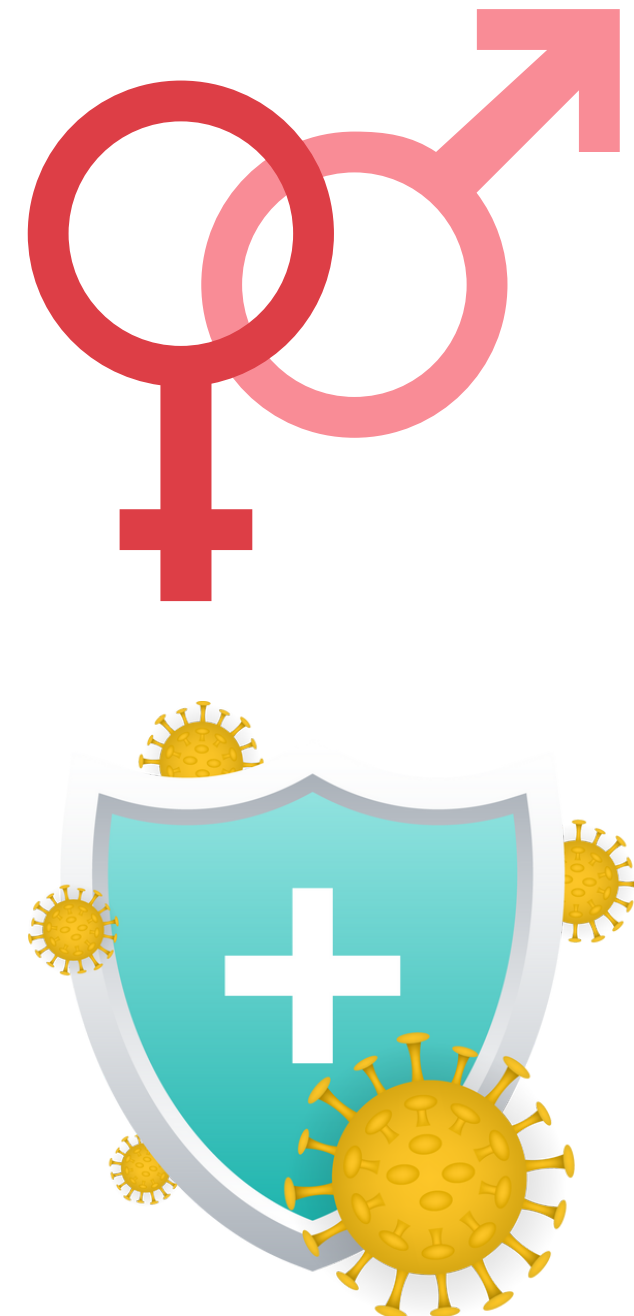
Zielloze seks

Geroutineerde
oefening

IS SEKS ECHT ZO BELANGRIJK?

Seksualiteit wordt vaak onder- of overschat

- **Goede partner relatie**
- **Regelmatige seks (productie oxycotine)**
- **Lichaamsbeweging, seks = cardio**



Communicatie
zonder woorden

De lijm in je relatie,
verbinding

Ontdekking




SEKS IS...

Manier om af
te stemmen

Vergeving

Elkaar
terugvinden

Manier om opnieuw
te beginnen



**SEKSUELE
ENERGIE
=
LEVENSENERGIE!**

**SEX
IS A
SKILL**



HORMONEN KARAKTERBEPALEND?



Heeft de anti-conceptie invloed op welke partner je wilt?





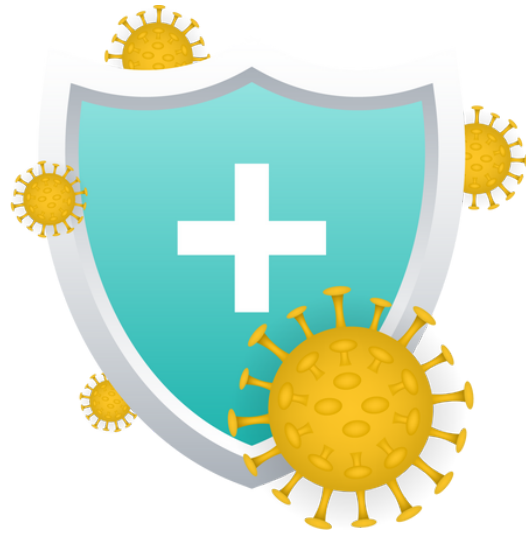
HORMONEN KARAKTERBEPALLEND?



HORMONEN

Functies

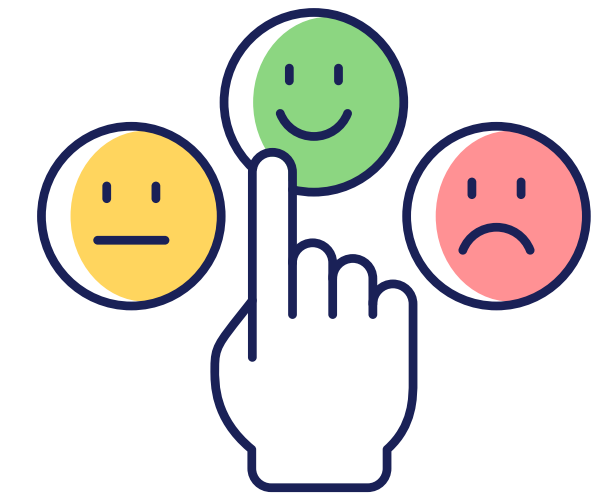
Groei



Energieverbruik



Fysieke klachten



Gedrags-
stoornissen



Opbouw vet- of
spiermassa

HORMONALE DISBALANS

EETGEWOONTES



STRESS

BEWEEGGEWONTES



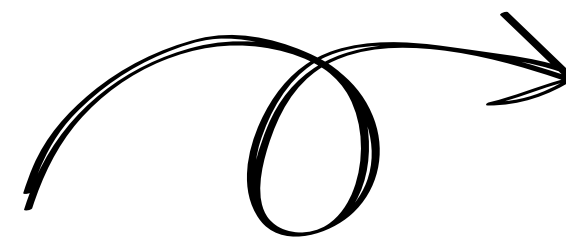
Invloed op interne functies, mentale scherpte, uiterlijke en emotionele stabiliteit

HORMONEN

Symptomen en levensfase



Overschot of
tekort?



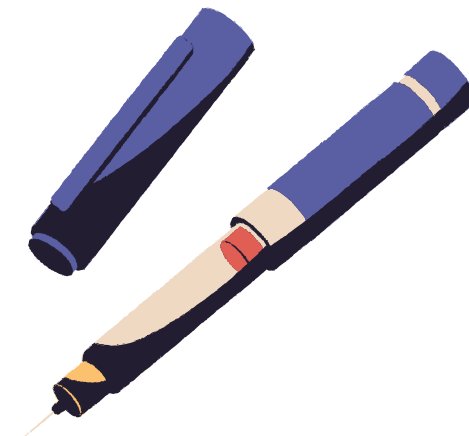
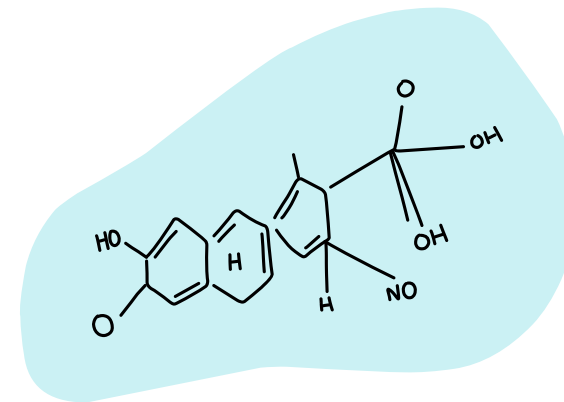
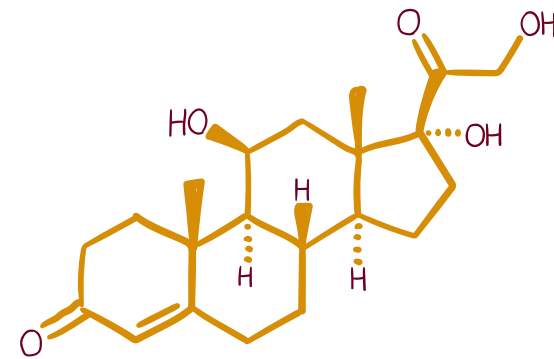
Check de
symptomen

HORMONEN

Grootste factor = chronische stress

Meest uit balans:

Cortisol
Leptine
Insuline





ZET JIJ JEZELF VAAK OP DE EERSTE PLAATS?

A circular inset image showing a red neon sign that reads "LOVE YOUR SELF". The sign is illuminated and set against a dark background, possibly a storefront or a wall.

JOUW VERANTWOORDELIJKHEID



FACTS

VRIENDELIJK ZIJN



IEDEREEN BLIJ

ONVERMIJDELIJK



ANDEREN DENKEN

NEE LEREN ZEGGEN!!!



HOE JEZELF OP NR 1 ZETTEN?



POSITIVE
VIBES



**HOE
BELANGRIJK
IS DE JUISTE
PARTNER IN
JE LEVEN?**

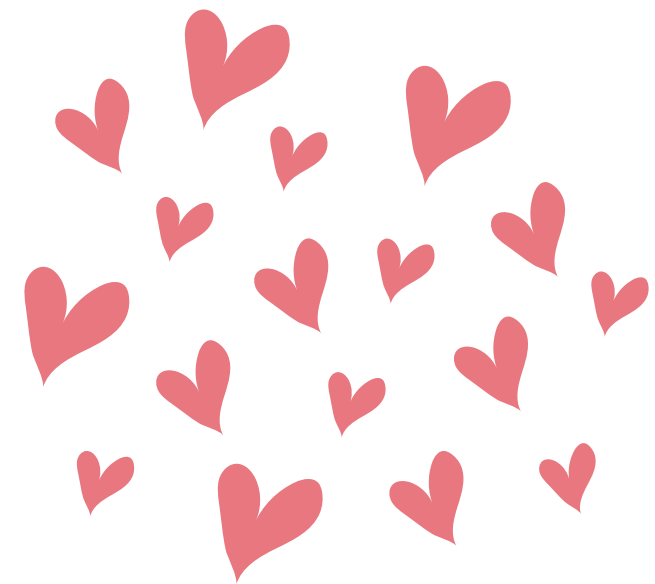


DE JUISTE PARTNER

Emotionele
steun



Geluk en
vreugde



Persoonlijke
groei

Levensdoelen
delen

“

**Quote
of the
week**

”

"Met haar aan mijn zijde, voel ik me onoverwinnelijk - samen zijn we een onbreekbaar team. Maar jij bent nummer 1"

HOMEWORK



Seks=belangrijk! Doe uw ding! Volg uw hart, volg uw gevoel!

Neem tijd om te communiceren over jouw seksleven met je partner



Hoe zie jij jezelf in je relatie?



Wat vind je GOED aan jezelf? Schrijf dit op. ELKE DAG!

Volg je gevoel. Dat zit altijd goed!



Doormailen naar dylan@bmorepersonaltraining.be of jouw coach binnen de week!

DANKJEWEL

VOOR JE AANDACHT!

