**Healthy aging, anti aging en 50+**

Met het verstrijken van de tijd zijn er verschillende processen die minder goed werken.

Deze processen begrijpen en remmen is de rode draad door deze dag en het voorkomen van de sleuteltekorten die tot veroudering leiden.

**We gaan ons onder andere bezighouden met de volgende onderwerpen:**

* Calcificatie
* Oxidatie
* Decollagenisatie
* Glycatie
* Demethylatie
* verschillen tussen de geslachten: leven vrouwen echt langer omdat ze vrouw zijn?
* zorgen huisdieren ervoor dat je langer leeft of niet?
* wat als je elke dag groenten eet, heeft dit een sterk effect?
* heeft competitief gedrag een impact op onze levensverwachting?

Het onderzoek “the longevity project” van Dr. Lewis Sherman wordt ook besproken. Dit is het langstlopende humane onderzoek geweest naar langer leven en er werd data verzameld van meer dan 5000 personen over en periode van 80 jaar. De uitkomsten zijn zeer verrassend!

**Na deze dag ben je in staat om:**

* de verouderingsprocessen met onderzoek en een anamnese in kaart te brengen
* de werkingsmechanismen te begrijpen en ook toe te passen
* een behandelplan op te stellen voor je cliënten op basis van hun persoonlijke situatie
* te begrijpen dat wát je doet minder impact heeft dan waaróm je het doet in het licht van je levensverwachting
* en uiteraard het belangrijkst: preventieve interventies toepassen!