

Membership Jaarprogramma Find your Sparkle! 2025



**“OPTIMALISEER JE BLOEDSUIKERSPIEGEL
VOEL JE GEZOND & ENERGIEKER
MET ÉN ZONDER DIABETES.”**

GLUCOLUTION

Lieve soulsisters & -brothers,

Welkom bij Find your Sparkle 2025, het jaarprogramma voor iedereen die klaar is voor nieuwe energie, verdieping in persoonlijke groei en grip op bloedsuikermanagement.

Heb jij het startprogramma "Slim eten" succesvol afgerond? Dan staat deze verfrissende aanpak van persoonlijk welzijn voor jou klaar.

Jaarthema : Find your Sparkle!

In 2025 gaan we op zoek naar jouw unieke sparkle. Dé energie die je doet stralen, wanneer je dat het meest nodig hebt. Onder mijn nieuwe naam GLUCOLUTION inspireer ik zowel mensen mét als zonder diabetes om controle te nemen over hun gezondheid en bloedsuikerbalans. **FIX YOUR BLOODSUGAR, fix your health.** We gaan verder dan cijfers. Samen zetten we stappen naar een leven in balans, waarin jij jouw true colors kan laten schitteren, ongeacht de uitdagingen op je pad. Gezondheid gaat verder dan slimme voedingskeuzes: het draait om harmonie tussen lichaam, mind en lifestyle.

GLUCOLUTION is jouw oplossing voor stabiliteit, zelfliefde én persoonlijke groei met stabiele bloedsuikers als start. **Find your Sparkle inspireert jou met energieke Peptalks, verdiepende workshops en bijzondere gastsprekers die je in 2025 op elk niveau ondersteunen.** Ik geef je het beste van mezelf met vernieuwde inzichten & praktische stappen die jouw gezondheid naar een frequentie hoger brengen. Heb je daarnaast behoefte aan persoonlijke begeleiding? De **Clarity Calls** bieden je 1-op-1 coaching om jouw doelen te verhelderen en vragen te beantwoorden. Je kan ze op elk moment zelf inplannen.

Samen vinden we jouw sparkle, zodat jouw energie, gezondheid en leven voluit kunnen schitteren in 2025!

Liefs,
Charlotte



GLUCOLUTION

Membership jaarprogramma

PROGRAMMA OVERZICHT



FIND YOUR SPARKLE 2025

It all starts with you...

Find your Sparkle biedt een inspirerende reis vol groei, verbinding en praktische ondersteuning. Diabetesmanagement is een levenslange uitdaging. Net daarom is het belangrijk om blijvend nieuwe inzichten, inspiratie en motivatie op te doen.

Het **Find your Sparkle Jaarprogramma** biedt het hele jaar waardevolle handvatten en inspiratie om energiek, verbonden en gemotiveerd te groeien op jouw unieke tempo.

Het jaarprogramma zal je:

- **Verbinden** met jezelf en gelijkgestemden in de community - live en/of online
- **Inspireren** met frisse inzichten en nieuwe benaderingen
- **Motiveren** om consistent aan je doelen te werken
- **Energiek helpen blijven** met praktische tools en routines

PROGRAMMA OVERZICHT 2025:

- 1 x **Kickoff 'Find your Sparkle'** - Een inspirerende start voor iedereen op 28 januari 2025
- 9 x **Peptalks** (1x per maand) - Jouw stok achter de deur voor motivatie en reflectie
- 1 x **Summer Holiday Peptalk** - Q&A met alle vragen over reizen en (reis)uitdagingen
- 4 x **Online Sessies** - Kies zelf hoeveel Workshopreeksen je volgt
- 5 x **Keynotes - Expertsessies** - Boeiende sprekers die zorgen voor nieuwe inzichten
- 1 x **Closing Event** - Op dinsdag 16 december sluiten we het jaar af

Wil je graag 1op1 verdieping? Dan kan je altijd extra persoonlijke **Clarity Calls** inboeken.

Membership jaarprogramma

DE PEPTALKS MET CHARLOTTE

Nieuw! Peptalks!

Ontdek de Peptalks – Jouw moment voor inspiratie en groei!

Heb je behoefte aan een moment voor jezelf, waarin je inspiratie opdoet, vragen kan stellen en motivatie vindt om gezondere keuzes te maken? Maak kennis met onze Peptalks! Deze interactieve sessies zijn speciaal ontworpen om je nog meer te ondersteunen op het vlak van voeding, gezondheid, positieve gewoontes en out of the box thinking.

Wat zijn Peptalks?

Peptalks zijn inspirerende, laagdrempelige zoom-bijeenkomsten waar je terecht kan met jouw vragen en uitdagingen. De sessies bieden een plek om kennis te delen, ervaringen uit te wisselen en elkaar te motiveren. Of je nog aan het begin van je gezondheidsreis staat of al heel wat stappen zette, deze Peptalks brengen je dichterbij je persoonlijk doel.



Hoe werken de Peptalks?

- **Kort incheckmoment:** We starten met een moment van verbinding.
- **Reflectie & Doelen stellen:** Samen nemen we de tijd om stil te staan bij de afgelopen weken. Wat ging goed en wat kan beter? We leggen een concreet doel vast voor de volgende 4 weken, zodat je met focus verder kan.
- **Interactieve Q&A:** Hier is ruimte voor al jouw vragen over voeding, gezonde leefstijl en positieve gewoontes. Je krijgt praktische tips en inzichten waarmee je onmiddellijk aan de slag kan.
- **Motivatatie & Support:** Gebruik de sessies als jouw stok achter de deur en laat je inspireren door anderen in de groep. Samen bereiken we meer!

Praktische details

- **Frequentie:** Elke 2e dinsdag van de maand (behalve tijdens schoolvakanties).
- **Tijd:** 19:30 - 20:30.
- **Data:** 11/2, 11/3, 1/4, 13/5, 10/6, 1/7, 9/9, 14/10, 4/11, 9/12.
- **Locatie:** Online (zoomlink wordt na aanmelding gedeeld).

Peptalks zijn vrijblijvend en toegankelijk voor iedereen die een moment van reflectie zoekt of een duwtje in de rug nodig heeft. Een waardevol extaatje voor jouw reis naar een gezonder en gelukkiger leven.

Membership jaarprogramma

DE EXPERTCALLS

MAAK KENNIS MET DE 5 KEYNOTE SPEAKERS VAN 2025

Dit jaar verwelkomen we opnieuw **5 inspirerende topexperts** die je begrip over energie, gezondheid en persoonlijke groei vergroten.

1. **Raphaël Claessens** – Ontdek de kracht van water, het vierde macronutriënt. ... en waarom bewuste keuzes rond water cruciaal zijn voor een gezond en energiek leven.
2. **Annelies Pattyn** – Cholesterol: Vriend of vijand? Met haar frisse blik en wetenschappelijke inzichten weet de huisarts gespecialiseerd in leefstijlgeneeskunde dit complexe onderwerp helder te ontrafelen.
3. **Ann Lannoye** – Als functionele arts is Ann gespecialiseerd in de rol van (epi)genetica bij bloedsuikermanagement. Ze reikt je praktische gezondheidsstrategieën aan en verduidelijkt hoe je DNA een rol speelt bij het managen van insulineresistentie en diabetes.
4. **Sonja Van Bouchaute** – Hoe communiceer je duidelijk zonder anderen te bruskeren en toch dicht bij jezelf te blijven? We verkennen welke stappen er nodig zijn om tot een verbindend gesprek te komen, waar zowel jij als de ander zich gezien voelt.
5. **Sara Debruyne** – Bachbloesemexperte Sarah leert je hoe bloemsems je emotioneel welzijn kunnen ondersteunen, zowel voor jou als voor je gezin.



STAY & FEEL CONNECTED, STAY & FEEL INSPIRED,
STAY & FEEL MOTIVATED, STAY & FEEL ENERGIZED

GLUCOLUTION

Membership jaarprogramma

DE EXPERTCALLS

DE 5 KEYNOTE SPEAKERS VAN 2025: NIET TE MISSEN!

1



Dinsdag 18 februari, 19u30 – Waterexpert Raphaël Claessens

De waarheden over je drinkwater!

Ontdek de kracht van water. Raphaël laat zien hoe essentieel de kwaliteit van water is voor zowel lichaam als geest en waarom bewuste keuzes rondom water de basis vormen voor een gezond en energiek leven.

Geïnspireerd door zijn medische achtergrond ontdekte Raphaël hoe water een essentiële invloed heeft op ons welzijn. In zijn voordracht bespreekt hij de verschillende soorten water, de 'droogrest', het geheugen van levend water en hoe bewuste waterkeuzes bijdragen aan een gezond, energiek leven.

Welke inzichten neem je mee?

- Begrijp waarom de kwaliteit van water cruciaal is voor zowel lichaam als geest.
- Leer over de verschillende soorten water en hun impact op je gezondheid.
- Ontdek hoeveel water je écht nodig hebt en hoe je weloverwogen keuzes maakt.
- Krijg praktische adviezen over het kiezen van het beste water voor herstel en vitaliteit.

2



Dinsdag 29 april, 19u30 – Leefstijlarts Dokter Annelies Pattyn

Cholesterol: vriend of vijand?

Wie wordt écht beter van cholesterolverlagers? En wat kan je zelf doen om je hart en brein gezond te houden?

Sommigen kennen haar al van het Wereld Diabetes Dag-event, waar ze de biologie van stress kwam verduidelijken. Dit jaar maakt Dr. Annelies Pattyn haar rentree als expertspreker in het jaarprogramma. In deze keynote duiken we diep in de kennis over cholesterol vandaag. Is cholesterol écht de grote boosdoener of speelt het een belangrijke rol die vaak over het hoofd zien wordt? Met haar frisse blik en wetenschappelijke inzichten weet de huisarts gespecialiseerd in leefstijlgeneeskunde dit complexe onderwerp helder te ontrafelen. Verwacht je aan wetenschap met een praktische twist en een frisse kijk op hoe jij de regie over je gezondheid kan nemen!

Dr. Annelies combineert scherpe analyses met praktische tips die je meteen kan toepassen. Een unieke kans om meer te leren over de echte impact van cholesterol op je gezondheid.

Membership jaarprogramma

DE EXPERTCALLS

DE 5 KEYNOTE SPEAKERS VAN 2025: NIET TE MISSEN!

3



Dinsdag 17 juni, 19u30 – Leefstijlexpert Ann Lannoye

De invloed van genetica en epigenetica op diabetes.

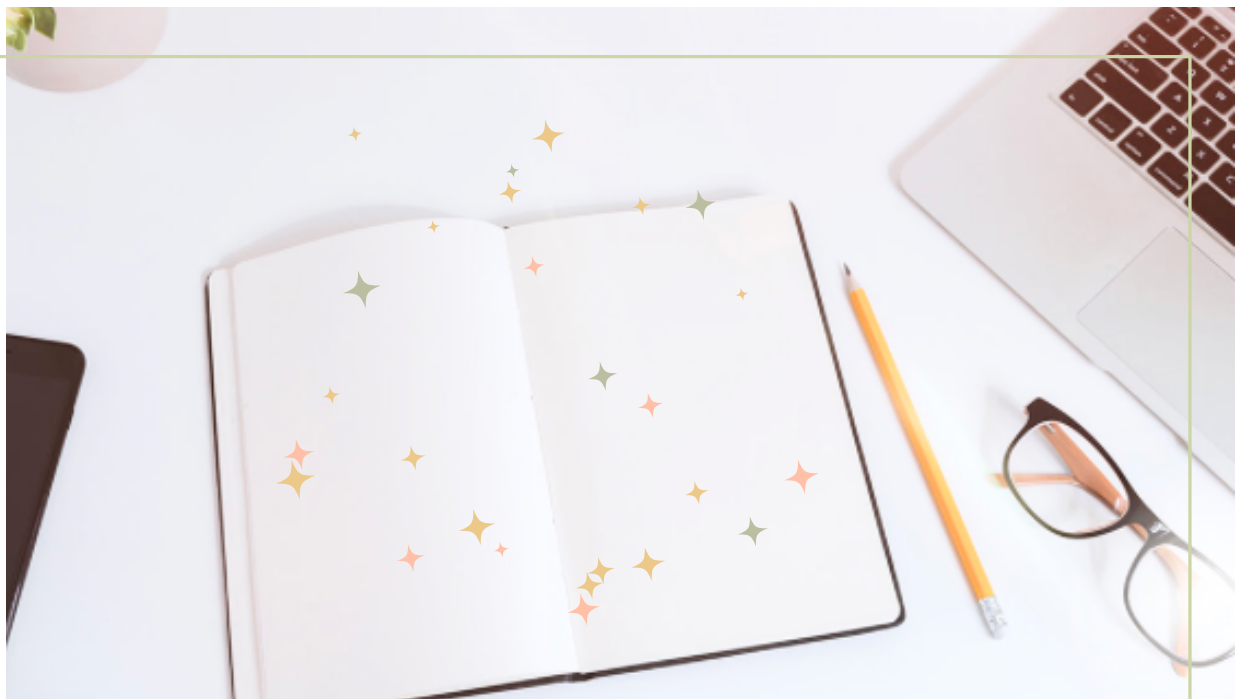
Gezondheid en de kracht van genetica en epigenetica

De relatie tussen genen en omgeving biedt heel wat nieuwe perspectieven voor gezondheid en ziektepreventie. Leefstijlexpert Ann vertelt je alles over de invloed van je DNA op je bloedsuikers en deelt praktische strategieën waarmee jij aan de slag kan.

Welke inzichten neem je mee?

- Begrijp hoe genetica en epigenetica de ontwikkeling van chronische en auto-immuunziekten beïnvloeden.
- Leer hoe je door leefstijl en omgeving epigenetische processen positief kan sturen.
- Ontvang praktische inzichten in gepersonaliseerde preventie en functionele geneeskunde.
- Ontdek of een DNA-test iets voor jou kan betekenen.

Een inspirerende sessie die je gezondheid vanuit een diepere laag benadert.



GLUCOLUTION

Membership jaarprogramma

DE EXPERTCALLS

MAAK KENNIS MET DE 5 KEYNOTE SPEAKERS VAN 2025

4



Dinsdag 30 september, 19u30 – NLP-expert Sonja Van Bouchaute

In 8 stappen naar verbindende communicatie: kom op voor jezelf in verbinding met anderen.

Hoe zorg je ervoor dat je boodschap helder overkomt zonder misverstanden? Hoe communiceer je duidelijk zonder de mensen te bruskeren en toch dicht bij jezelf te blijven? Sonja neemt je mee in een boeiende lezing/workshop waarin opkomen voor jezelf centraal staat zonder jezelf en relaties te verliezen.

We verkennen welke stappen nodig zijn om tot een verbindend gesprek te komen, waar zowel jij als de ander zich gezien en gerespecteerd voelt. De theorie vertalen we rechtstreeks naar concrete praktijksituaties zodat je heel wat inzichten voor jezelf kan meenemen.

Deze expertsessie inspireert je om vanuit verbinding en respect vol vertrouwen voor jezelf te durven opkomen.

5



Dinsdag 25 november, 19u30 – Bachbloesemexpert Sara Debruyne

Krijg praktische inzichten om Bachremedies in je dagelijks leven te integreren voor emotionele balans.

Ontdek hoe de zachte, helende energie van Bachbloesemremedies kan helpen bij het herstellen van emotioneel evenwicht en het ondersteunen van helingsprocessen. Sara laat zien hoe deze remedies, ontwikkeld door Dr. Edward Bach, kunnen bijdragen aan harmonie in lichaam en geest en een positieve invloed kunnen hebben op diabetes en andere gezondheidsuitdagingen.

Welke inzichten neem je mee?

- Begrijp de holistische visie van Dr. Bach op ziekte, emoties en gezondheid.
- Leer hoe emoties zoals angst, boosheid en verdriet met Bach-remedies ondersteund kunnen worden.
- Ontdek de werking van de 38 remedies en de Eerste Hulp-remedie bij acute situaties.
- Krijg praktische inzichten om Bach-remedies in je dagelijks leven te integreren voor emotionele balans.

Een inspirerende sessie over het herstellen van innerlijke harmonie en het ondersteunen van je gezondheid.

Membership jaarprogramma

DE VERDIEPENDE WORKSHOPS

DE 5 THEMAWORKSHOPS VAN FIND YOUR SPARKLE

Geef je leven sprankelend vorm en ga dit jaar de uitdaging aan om te blijven groeien, in een community van gelijkgestemden. Kies welke workshopreeksen je wil volgen en stel zelf je favoriete jaarprogramma samen. *Elke workshopreeks bestaat uit 4 online sessies.*

- **Workshopreeks 1: Next Level: Jouw persoonlijke leefstijlplan voor 2025**
- **Workshopreeks 2: Mastermind DT1 is topsport**
- **Workshopreeks 3: KPNI en Human Design “Alles is energie”**
- **Workshopreeks 4: Herstel je darmmicrobioom**
- **Workshopreeks 5: Insulineresistentie voor gevorderden**

Fix your Bloodsugar, Fix your Health !



Membership jaarprogramma

WORKSHOPREEKS 1: NEXT LEVEL - WORD JE EIGEN DIABETESEXPERT

VERVOLG OP SLIM ETEN VOOR DIABETES TYPE 1 EN DT2

Data: stel al je vragen in de Peptalks op dinsdag

11/2, 11/3, 1/4, 13/5, 10/6, 1/7, 9/9, 14/10, 4/11, 9/12 om 19.30u

1

Deze workshopreeks leert je hoe je naast voeding ook andere leefstijlpijlers kan inzetten om je bloedsuikerspiegel stabiel te houden, complicaties te voorkomen en optimaal gezond te blijven.

Wat kan je verwachten?

Word jouw eigen diabetesexpert: Je bent klaar om je kennis te verdiepen en je gezondheid naar het volgende niveau te tillen. Tijdens deze workshopreeks leer je dat er naast voeding nog heel wat andere factoren zijn die je bloedsuikers beïnvloeden. We leggen ze allemaal bloot, zodat jij met kennis en vertrouwen verder kan.

- **We gaan aan de slag met de 8 leefstijlpijlers:** Glucosecontrole, voeding, beweging, slaap, stressmanagement, mindset, omgeving en hormonen en niet te vergeten selflove vormen de basis van een optimale gezondheid. Mét en zonder diabetes.
- **8 Videoteachings aangevuld met de Peptalk Sessies:** Deze reeks bestaat uit 8 opgenomen leefstijllessen van 40-60min waarin ik mijn inzichten en kennis per leefstijlpijler deel. Next Level start met een op maat gemaakt leefstijlplan. Hoe? Dit ontdek je in sessie 1. Je bekijkt de videolessen op je eigen tempo en leert bij volgens jouw ritme. In de maandelijkse online Peptalks gaan we aan de slag met oefeningen en praktijk. We reflecteren en zetten gerichte stappen naar jouw doelen van 2025.
- Heb je toch nog een persoonlijke vraag die je liever niet in groep deelt? Je kan op ieder moment een **Clarity Call** inplannen waarin we jouw leefstijlplan en verlangen individueel bespreken.

Kies vandaag nog voor Next Level en zet de volgende stap naar jouw toekomst met meer energie en dieper bewustzijn!



GLUCOLUTION

Membership jaarprogramma

WORKSHOPREEKS 2: “DIABETES TYPE 1 IS TOPSPORT”

EXCLUSIEF VOOR DIABETES TYPE 1

Data: maandag 31/3, 26/5, 6/10, 17/11 om 19.30u

2

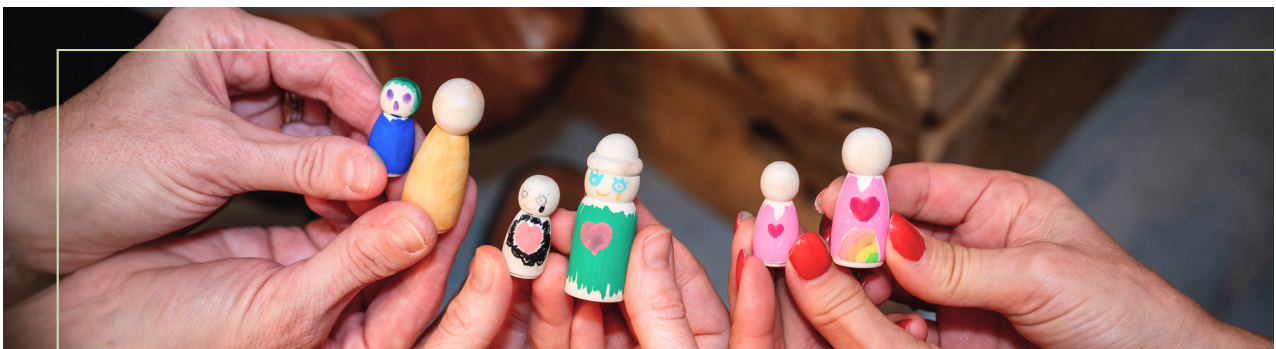
Wil je in 2025 met volle energie aan je Diabetes Type 1 werken, met de steun van een warme community die je doelen helpt bereiken en je af en toe een spiegel voorhoudt? Dan is deze workshopsreeks op jouw lijf geschreven. Tijdens deze reeks gaan we in kleine groepjes aan slag. Zorg er dus voor dat je steeds live aanwezig kan zijn. *Deze unieke workshopreeks van vier sessies is speciaal ontworpen voor mensen met Diabetes T1 die op het hoogste niveau willen leren en groeien. Diabetes is topsport en samen gaan we voor goud!*

Wat kan je verwachten?

- **Sessie 1:** We starten met een interactieve sessie waarin we elkaar beter leren kennen en onze persoonlijke doelen van 2025 delen. Vervolgens bespreken we de **nieuwste trends, inzichten en literatuur** rond Diabetes T1. We gaan in kleine groepjes aan de slag.
- **Sessie 2:** Deze sessie zoomt in op de innovatieve technieken die het leven met Diabetes T1 kunnen verbeteren. We hebben het over de pro's en cons van technologische vooruitgang, introduceren het concept “**looping**” en laten ons inspireren door een secret spreker.
- **Sessie 3:** Tijdens deze sessie verwelkomen we een gastspreker die haar ervaringen met **topsport in de bergen** komt delen. Verwacht je aan een boeiende sessie die je zeker zal inspireren wanneer jij op sportieve vakantie gaat.
- **Sessie 4: Secret Session.** Maak je klaar voor een verrassende slotsessie. Samen reflecteren we op de reis die we hebben gemaakt en hoe we elkaar kunnen blijven steunen.

Schrijf je vandaag nog in en ontdek nieuwe mogelijkheden voor een bewuster leven met Diabetes Type 1! Combineer deze reeks zéker met één van de drie live events uit 2025!

Don't let diabetes be an excuse, let it be your motivation to grow!



<https://diabeteslifestylecoach.be/inschrijven/brons>

GLUCOLUTION

Membership jaarprogramma

WORKSHOP 3: KPNI & HUMAN DESIGN: “ALLES IS ENERGIE”

WORKSHOPREEKS VOOR IEDEREEN MET EN ZONDER DIABETES

Data: maandag 24/3, 12/5, 2/6, 23/6 om 19.30

3

Hoe maak je leefstijlaanpassingen tot een persoonlijk en blijvend succes? Het draait allemaal om energie. kPNI toont aan dat klachten vaak ontstaan door een gebrek aan energie. Denk hierbij aan insuline- en bloedsuikermanagement, die je energieniveau rechtstreeks beïnvloeden. Desiree Houben gidst je doorheen de verschillende energietypes, spijsverteringstypes en omgevingstypes van Human Design. Die inzichten leren jou hoe je optimaal beweegt, rust, keuzes maakt en eet, zodat je meer in lijn leeft met jouw unieke blauwdruk.

Wat kan je verwachten?

- **Sessie 1:** Krijg nieuwe inzichten in jouw Human Design-chart vanuit een leefstijlperspectief. Ontdek de 5 energietypes en hoe jouw energieveld jouw beweeg- en rustbehoefte beïnvloedt.
- **Sessie 2:** Leer hoe de centra in jouw chart je energiedynamiek beïnvloeden. Ontdek valkuilen, kansen en de kracht van ongedefinieerde centra. Past bij jouw type juist consistentie of inconsistentie? En wat betekent deconditioneren in Human Design?
- **Sessie 3:** Verken de 12 spijsverteringstypes binnen Human Design en ontvang praktische tips om jouw spijsvertering te optimaliseren volgens jouw unieke ontwerp.
- **Sessie 4:** Integreer je nieuwe kennis in een open gesprek met Charlotte, inclusief een uitgebreide Q&A waarin we ingaan op de vragen die jij hebt ingediend.

Deze workshopreeks biedt praktische tools en diepe kennis om je gezondheid en welzijn te versterken vanuit jouw persoonlijke design. Zelfs wie bekend is met Human Design zal erg veel nieuwe inzichten opdoen over hoe je energie, spijsvertering en levensstijl optimaal kan afstemmen op jouw unieke behoeften. Voor mezelf was dit het voorbije jaar een ware eyeopener!

Schrijf je nu in voor deze workshopreeks en ontdek de symbiose tussen kPNI en Human Design, jouw blauwdruk en jouw gezondheid!



GLUCOLUTION

Membership jaarprogramma

WORKSHOP 4: HERSTEL JE DARMMICROBIOOM

WORKSHOPREEKS VOOR IEDEREEN MET HEIDI VAN HAPPEN

Data: woensdag 3/9, 10/9, 1/10, 8/10 om 19.30u



4 Wat onze darmen ons vertellen. Wat kan je verwachten?

- **Sessie 1: De link tussen darmgezondheid en diabetes**

In de eerste sessie legt Heidi de basis van de connectie tussen darmgezondheid en diabetes. We bespreken veelvoorkomende darmproblemen bij diabetes en hoe deze bloedsuikerschommelingen beïnvloeden. Daarnaast krijg je heel wat praktische tips mee om je darmgezondheid meteen al te verbeteren.

- **Sessie 2: Het belang van een GutCheck**

Hoe staat het met je darmgezondheid? In deze sessie bespreekt Heidi de waarde van een GutCheck. *Welke darmtesten zijn er? Wat brengen ze in kaart? Hoe kunnen ze helpen om een gerichte orthomoleculaire aanpak te bepalen? Je krijgt de mogelijkheid om via een thuistest het darmmicrobioom (€189,00) en de SIBO-ademtest (€89,00) te monitoren.* Deze Labtesten zijn niet verplicht, maar kunnen jou waardevolle inzichten bieden om mee aan de slag te gaan. Als voorproefje deelt Heidi de resultaten van mijn microbioomtesten, waaruit we waardevolle lessen kunnen trekken.

- **Sessie 3: Testresultaten en casusbesprekingen**

In deze sessie gaan we dieper in op de inzichten uit jullie GutCheck-tests. We bespreken anoniem enkele resultaten/casussen en leggen patronen bloot. Je ontdekt wat ons darmmicrobioom ons vertelt over zaken zoals bloedsuikerbeheersing, spijsvertering, algemene gezondheid en voeding. Interessant, niet? Topniveau gegarandeerd!

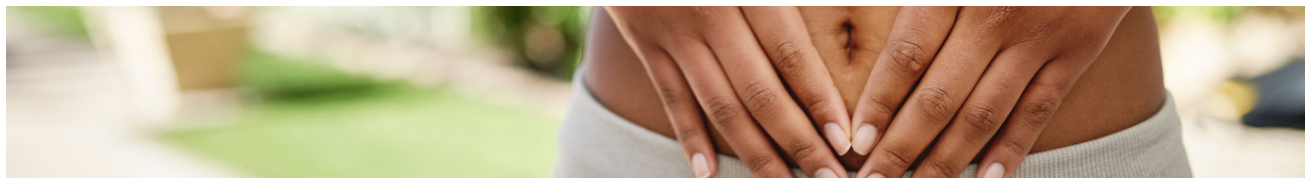
- **Sessie 4: Q&A en persoonlijke adviezen**

De slotsessie is gericht op vragen en persoonlijke adviezen. Je krijgt de kans om specifieke vragen te stellen over jouw gezondheid en krijgt antwoord op jouw zorgen over darmgezondheid, diabetes en leefstijl. Heidi bespreekt hoe darmherstel het immuunsysteem kan versterken en biedt adviezen over het aanpakken van specifieke darmproblemen zoals intoleranties, prikkelbare darmen en allergieën.

Waarom deelnemen?

Deze workshopreeks biedt praktische handvatten om de connectie tussen je darmen en bloedsuikers beter te begrijpen. Met of zonder testresultaten ontdek je hoe je jouw darmgezondheid kan versterken, zodat je diabetesmanagement en algemene gezondheid op natuurlijke wijze ondersteund worden.

Laat je verrassen door wat je darmen je kunnen vertellen en boost je immuniteit!



<https://diabetesallifestylecoach.be/inschrijven/bron>

GLUCOLUTION

Membership jaarprogramma

WORKSHOP 5: INSULINERESISTENTIE VOOR GEVORDERDEN

INTERESSANTE WORKSHOPREEKS VOOR IEDEREEN

Data: Maandag 15/9, 20/10, 24/11 en 8/12 om 19.30



Insulineresistentie met een holistische bril

In deze workshopreeks bekijken we insulineresistentie met een holistische bril en krijg je nieuwe inzichten die verder reiken dan voeding en beweging.

Je hebt ongetwijfeld al heel wat geleerd over het effect van voeding en leefstijlpijlers zoals beweging en slaap op je bloedsuikerspiegel. Maar wist je dat ook minder bekende factoren een grote rol spelen? Stress, licht, toxines en zelfs je gevoel van veiligheid zijn belangrijke schakels in het ontstaan én doorbreken van insulineresistentie. Maak je klaar voor vier vernieuwende sessies, die je gezondheid een flinke boost geven.

Wat kan je verwachten?

- **Sessie 1: Het effect van licht op je gezondheid.** Ontdek de invloed van licht op je bioritme, slaap, darmflora en bloedsuikerspiegel. Welke soorten licht zijn er en hoe kan je licht inzetten om je energieniveau en insulinegevoeligheid te verbeteren? Een sessie boordevol snelle én haalbare tips. Ik nodig een exportspreker uit die hier nog zoveel meer over weet.
- **Sessie 2: Mentale gezondheid & insulineresistentie.** Neuro inflammatie: chronische overprikkeling en mentale belasting zijn stille triggers voor insulineresistentie. In deze sessie leer je hoe stress je hormonale balans beïnvloedt, je bloedsuikerspiegel in de war stuurt én hoe zelfzorg en veerkracht dit proces helpen keren. We gaan het ook uitgebreid hebben over breinvoeding.
- **Sessie 3: Toxines en de lever.** Je lever speelt een cruciale rol in het verwerken van toxines die insulineresistentie kunnen versterken. Wat zijn de grootste bronnen van toxines in je omgeving? Hoe ondersteun je jouw lever optimaal? Deze sessie geeft je praktische tips om toxines te vermijden en je leverfunctie te boosten. Leefstijlarts Dr. Anne F. komt wat meer uitleg geven.
- **Sessie 4: Veiligheid als basis voor jouw stressreductie.** Welke gedachten geven jou een onveilig gevoel? Een veilig gevoel is essentieel voor je fysieke en mentale ontspanning, wat je insulinegevoeligheid ten goede komt. In deze sessie ontdek je hoe je jouw insulinegevoeligheid versterkt, zowel fysiek als emotioneel. Met een actieplan leer je waarom het de basis is van een gezond lichaam.

Waarom deelnemen?

Deze workshopreeks geeft je:

- **Diepe inzichten** over de minder bekende oorzaken van insulineresistentie.
- **Praktische tools** om je lichtomgeving, stressmanagement, levergezondheid en gevoel van veiligheid te verbeteren en stress te reduceren.
- **Een holistische aanpak** op insulineresistentie die je gezondheid een duurzame boost geeft.

Ontdek hoe je verborgen factoren van insulineresistentie aanpakt en zo jouw weg naar een betere gezondheid versnelt!

De Live Events 2025

1

Event 1 – dinsdag 25 februari 2025 om 19 u te Astene



KOOKWORKSHOP Puur Caro **Mealpreppen voor snelle en gezonde maaltijden**

Ontdek hoe je in een handomdraai heerlijke maaltijden bereidt die niet alleen boordevol smaak zitten maar ook je bloedsuikerspiegel in balans houden. We duiken in de wereld van meal prepping.

Leer hoe je in slechts 2 uur tijd genoeg voorbereidt voor vier dagen vol gemak en smaak.

Datum : Dinsdag 25 februari 2025

Locatie: Puur by Caro in ASTENE *(slechts 14 plekken beschikbaar: boek tijdig!)*

KLIK HIER => Prijs: € 65 incl. BTW

2

Event 2 – zondag 23 maart 2025 om 9u-14u te Meerbeke



ENERGETISCHE FAMILIEOPSTELLING met Geert De Vleminck **met Sunday Brunch & een connectie moment** ❤️

Datum : Zondag 27 april 2025

Locatie: bij Joy of Life Breathwork in MEERBEKE

Prijs: representant: € 65 *(max 9 plekjes)*, opsteller: € 90 *(max 4 plekjes)*

Gaat door vanaf 10 deelnemers (maximum 14)

Inclusief: Low-carb lunch, thee en water.

KLIK HIER REPRESENTANT => Prijs: € 65 incl. BTW

KLIK HIER OPSTELLER => Prijs: € 90 incl. BTW

3

Event 3 – vrijdag 14 november 2025



SAMEN VIEREN WE WERELDDIABETESDAG

Zoals elk jaar nodigen we je uit om deze bijzondere dag te beleven in een warme groet van gelijkgestemden. Bereid je voor op een inspirerende dag vol verbinding, waardevolle inzichten en nieuwe energie.

Datum : Vrijdag 14 november 2025

Locatie: N.T.B

Membership jaarprogramma

KIES JE VOOR BRONS, ZILVER OF GOUD?

ONTDEK HET MEMBERSHIP DAT BIJ JOU PAST!



Ik kies voor Brons! Stay motivated

Blijf in beweging, hou je doelen scherp en krijg de nodige steun om gemotiveerd te blijven. Met het Brons-pakket krijg je toegang tot één workshopreeks naar keuze en inspirerende sessies die je helpen om de verbinding met jezelf te versterken. Ideaal voor wie een eerste stap wil zetten in holistisch gezondheidsmanagement. Of in graag verbinding wil blijven met onze fantastische community!

WAT ZIT ERBIJ?

- **Kickoff** 'Find Your Sparkle' op 28 januari 2025
- **9 Peptalks** – Maandelijks momenten vol motivatie en reflectie
- **Summer Holiday Peptalk** – De kloof tussen weten en doen tijdens vakantietijd
- **5 Expertsessies** – Boeiende gastsprekers en vernieuwende inzichten
- **Workshopreeks naar keuze** – Kies 1 workshopreeks dat bij je past
- **Closing** op 16 december 2025 – *Samen sluiten we het jaar af*

KLIK HIER => Prijs: €555 excl. BTW per jaar



Voor de snelle beslissers voor BRONS!

- **Bij inschrijving vóór 20/12 tot 23u59** geldt een early bird tarief.
- Gebruik de kortingscode om te profiteren van **20 euro korting**.

Inschrijven voor Brons - € 20 - kortingscode: [earlybird2025brons](#)

**Ter info: Inschrijving Membership sluit op 12 januari 2025
Je krijgt toegang tot het nieuwe jaarprogramma vanaf 15 januari 2025**

Schrijf je HIER voor BRONS

GLUCOLUTION

Membership jaarprogramma

KIES JE VOOR BRONS, ZILVER OF GOUD?

ONTDEK HET MEMBERSHIP DAT BIJ JOU PAST!



Ik kies voor Zilver! Empowerment & Elevate

Wil je meer focus en verdieping? Deze zilveren formule inspireert je om vanuit kracht en vertrouwen verdere stappen te zetten in je reis naar balans en welzijn. Deze optie bevat 2 workshopreeksen om je kennis en vaardigheden op twee domeinen tegelijk te verdiepen.

WAT ZIT ERBIJ?

- Alles uit het **Brons-pakket**
- met **2 Workshopreeksen naar keuze** (*in plaats van 1 workshop*)
- Bonus: Krijg toegang tot de waardevolle DIY cursus **Emotie-eten** met werkboek om je emoties beter te begrijpen.

KLIK HIER => Prijs: €999 excl. BTW per jaar



Voor de snelle beslissers voor ZILVER!

- Bij inschrijving **vóór 20/12 tot 23u59** geldt een early bird tarief.
- Gebruik de kortingscode om te profiteren van **30 euro korting**.

Inschrijven voor Zilver - € 30 - kortingscode: **earlybird2025zilver**

Ter info: Inschrijving Membership sluit op **12 januari 2025**
Je krijgt toegang tot het nieuwe jaarprogramma vanaf **15 januari 2025**

Schrijf je HIER voor ZILVER

Membership jaarprogramma

KIES JE VOOR BRONS, ZILVER OF GOUD?

ONTDEK HET MEMBERSHIP DAT BIJ JOU PAST!



Ik kies voor Goud! Voor Maximale Groei

Wil je maximaal inzetten op groei, energie én gezondheid? Ga voor Goud! Het meest complete pakket met drie workshopreeksen. Of combineer twee workshopreeksen met een bundel van drie 1-op-1 Clarity Calls voor nog meer persoonlijke begeleiding. Dit pakket geeft je toegang tot alle tools en inzichten die je nodig hebt om jouw doelen te bereiken.

WAT ZIT ERBIJ?

- Alles uit het **Brons-pakket**
- met **3 Workshopreeksen naar keuze** (*in plaats van 1 workshop*)
- **+ 3 Clarity Calls:** Ontdek helderheid en richting in 3 individuele sessies
- Bonus: Toegang tot de DIY cursus 'Slim Eten voor Diabeten' en 'Next Level' + cursus **Emotie-eten in 2025** + **Alle keynotesprekers** uit MS

KLIK HIER=> Prijs: €1999 excl. BTW per jaar



Voor de snelle beslissers voor GOUD!

- **Bij inschrijving vóór 20/12 tot 23u59** geldt een early bird tarief.
- Gebruik de kortingscode om te profiteren van **50 euro korting**.

Inschrijven voor Goud - € 50 - kortingscode: [earlybird2025goud](#)

**Ter info: Inschrijving Membership sluit op 12 januari 2025
Je krijgt toegang tot het nieuwe jaarprogramma vanaf 15 januari 2025**

Schrijf je HIER voor GOUD

GLUCOLUTION

Membership jaarprogramma

KIES JE VOOR BRONS, ZILVER OF GOUD?

ONTDEK HET MEMBERSHIP DAT BIJ JOU PAST!

IT ALL STARTS WITH YOU!

Belangrijke informatie

- De workshopreeksen gaan door bij minimaal 8 inschrijvingen. Zo zorg ik ervoor dat er genoeg interactie en dynamiek is in de groep.
- Ik kies bewust voor kleine groepen zodat iedereen de ruimte heeft om te delen, te groeien en écht gehoord te worden. Maximale connectie en verbinding staan centraal.
- De LiveEvents zijn aparte inschrijvingen en worden ook apart afgerekend. Wacht niet te lang!

Klaar om jouw leven met diabetes naar een hoger niveau te tillen? Maak nu de keuze die best bij jou past en geef jouw gezondheid en welzijn een krachtige boost. Of je nu start met het basisprogramma of kiest voor maximale begeleiding, **Find your Sparkle 2025** biedt je alles om te groeien, geïnspireerd of gemotiveerd te blijven en je liefde voor jezelf te omarmen.

✨ **Schrijf je vandaag nog in!** ✨

➡ Snelle beslissers profiteren tot 20 december 2024 van een unieke korting!



Find your sparkle 2025 - Schrijf je hier in!

[Schrijf je HIER in voor BRONS](#)

[Schrijf je HIER in voor ZILVER](#)

[Schrijf je HIER in voor GOUD](#)

GLUCOLUTION

Doe je mee?

Find your Sparkle!

2025



THE MEANING OF LIFE IS TO FIND YOUR SPARKLE
THE PURPOSE OF LIFE IS TO SPREAD IT

GLUCOLUTION