

# Webinar: Hoe bewegen het denken beïnvloedt



Datum: 18 juni 2015

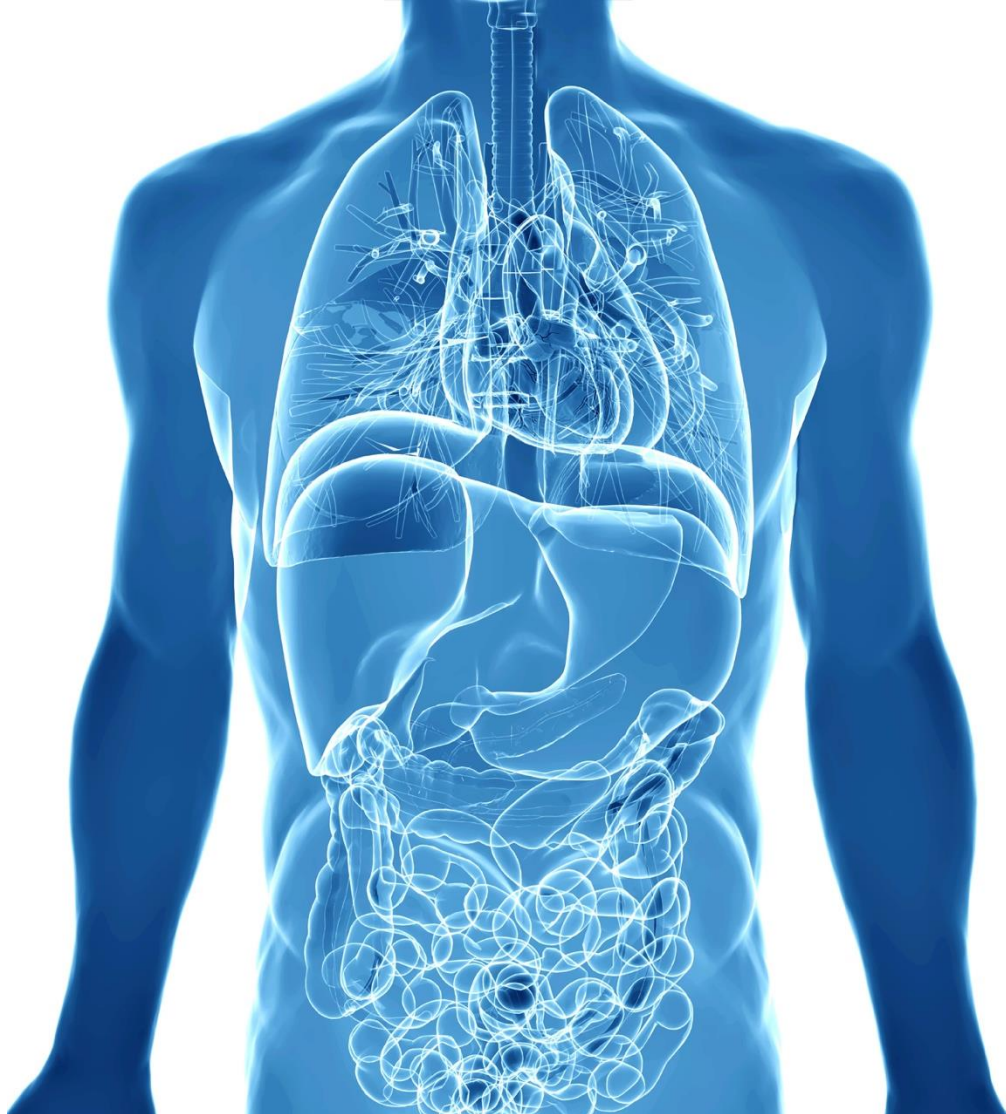
Spreker: Els van Noorduyne

# Inhoudsopgave



- **Autonome zenuwstelsel**
- **Centrale zenuwstelsel**
- **Hormoonstelsel**
- **Samenvatting**
- **Vragen en meer informatie**
- **Evaluatie**

# Autonome zenuwstelsel



**Het eerste fysieke kennissysteem is het autonome zenuwstelsel.**

Het autonome (onwillekeurig) zenuwstelsel regelt onder andere de ademhaling, de spijsvertering en het verwijden en vernauwen van bloedvaten en het beïnvloedt ook de hartslag.

Bij overbelasting treden klachten op de **korte termijn** op.

# Centrale zenuwstelsel



**Het tweede fysieke kennissysteem is het centrale zenuwstelsel.**

Het centraal zenuwstelsel kan gezien worden als het controle centrum van het zenuwstelsel en heeft grofweg drie functies:

- Het ontvangt informatie van de zintuigen.
- Het verwerkt en verbindt dit met andere informatie.
- Dit wordt gebruikt om spieren en organen aan te sturen.

Bij overbelasting treden klachten op de **middellange termijn** op.



# Hormoonstelsel

## Het derde fysieke kennissysteem is het hormoonstelsel



- Het regelt allerlei lichaamsfuncties (bijvoorbeeld temperatuur, ademhaling, hartslag en spijsvertering).
- Het regelt reacties op lichamelijke en psychische stress.
- Het heeft een belangrijke functie bij de groei van iemand.

Bij overbelasting treden klachten op de **lange termijn** op.

# Samenvatting



**Het eerste fysieke kennissysteem is het autonome zenuwstelsel.**

Bij overbelasting treden klachten op de korte termijn op.



**Het tweede fysieke kennissysteem is het centrale zenuwstelsel.**

Bij overbelasting treden klachten op de middellange termijn op.



**Het derde fysieke kennissysteem is het hormoonstelsel**

Bij overbelasting treden klachten op de lange termijn op.



# Vragen en meer informatie

## Vragen van deelnemers



## Meer informatie:

Els van Noorduyn

E-mail: [e.vnoorduyn@tip.nl](mailto:e.vnoorduyn@tip.nl)

Website: [www.elsnoorduyn.nl](http://www.elsnoorduyn.nl)

Telefoon: 0343-457950

# Evaluatie

Dank voor deelname aan dit webinar.

Er staat in het tabblad een evaluatie voor u klaar. Wij zouden het erg waarderen als u ons uw feedback geeft door deze 4 korte vragen in te vullen.

