



Lifestyle Management

Dr. Marta Dijkhoff

Lifestyle & life stages: stadia den bida humano

- Promé ku naseментu: tuma i haña
- E beibi: apsorbé i digerí
- Promé ku mucha bai skol: gusta i ninga
- Mucha i adolesente: buska i eksplorá
- Adulto: dirigí i komprondé
- Hende di edat: madurá i ekselá

[E feto: tuma i haña]

- Kurpa: movishon, kontakto, siguridat, amor, konfiansa, kalor
- Ritmo: sosiegu, movishon, trankilidat
- Koló, kultura, herensia
- Konteksto, airu, ambiente

[E beibi: apsorbé i digerí]

- E promé gritu: rosea i kurason ta kuminsá traha
- Formashon di spir (chupa, smak, guli, pishi, pupu), djente, wesu i sistema digestivo
- Importansia di lechi di mama: protekshon kontra malesa,alergia, gordura eksagerá, e ta favoresé salú di e mama
- Di lechi, fruta i berdura pa karni i piská

Promé ku e mucha bai skol: gusta i ninga

- Kustumbrá ku holó, smak, zonido, kolo, forma i tekstura
- Digestion kompliká: líkido, vèt, karni, suku, salu, zür, marga, gluten, hariña, fibra, heru, vitamina, mineral: mas kaloria / ménos balansa
- Dikon mucha no gusta berdura?
- Yoramentu: mi tin hamber; mi tin miedu; mi tin doló; mi ta kansá; no bai fo'i mi, tene mi, kana ku mi; mi no ta komfortabel
- Amor i konfiansa

[E mucha ta krese]

- Disiplina korporal: pishi / bai af / kome / bebe / move / papia
- Struktura di dia: lanta, baña, kome, siña, hunga, drumi
- Personalidat ta bira evidente: Kon mi ta? Kiko mi gusta? Kiko i kuantu mi por?
- Komportashon sosial ta desaroyá: inisiá, kontribuí, siña, stima, tolerá

[Kiko ta importante?]

- Influensia negativo di televishon i kòmputer
- Moveshon komo parti di bida (desaroyo di kurason, pulmon, wesu i múskulo)
- Trankilidat i alegria na mesa
- Imitashon: bon ehèmpel
- Komunikashon ku mayor: rèspèt i fantasia
- Regla i norma versus fleksibilidat
- Dal òf no dal: e sírkulo visioso di violensia

[Mucha / adolescente: buska i eksplorá]

- Salú emoshonal / mental ku mayor (kresementu di outo-estima):
 - Mi ta parti di bo?
 - Bo ta kontentu ku mi t'ei?
 - Bo ta wak ken mi ta?
 - Bo ta protehá mi?
 - Mi ta hasi bon?

[Eksperimentá i desaroyá]

E kuater K-nan:

- Kiko ta posibel?
 - Mi talento
 - Mi don
- Kiko mi por?
 - Mi kompetensia
 - Mi abilidadat
- Ki ora ta suficiente?
 - Mi límite
 - Mi potensial
- Kiko mi ke?
 - Mi deseo
 - Mi motivashon
 - Mi kontribushon

[Adulto: dirigí i komprondé]

- Nutri bo alma: kontakto spiritual i bo propósito den bida
- Nutri bo mente: meditá, resa, tene kontakto ku naturalesa
- Nutri bo kurpa: kome i bebe, yuna, move, mantené pashon amoroso
- Skucha bo kurpa: bo trabou, bo salú, bo plaser
- Balorá i skohe konsiente: mantené loke ta bon, adaptá i kambia loke por
- Duna bèk: kontribuí ku bo komunidad

[Adulto bayendo behes: madurá]

- Soña ménos i disfrutá mas
- Move ménos, pero keda move
- Pashon i plaser kontrolá
- Higiene korporal oumentá: limpiesa
- Higiene spiritual oumentá: meditashon, alabansa divino
- Dedikashon: kiko ta mas importante?
- Kompartí konosementu

[Hende di edat avansá: ekselá]

- Kosecha di bida
- Selebrashon di bida
- Kompletashon di bida
- Transedensia spiritual