

PROJECT INTERMITTENT

Neem de regie terug over je gezondheid

14 t/m 17 mei 2026

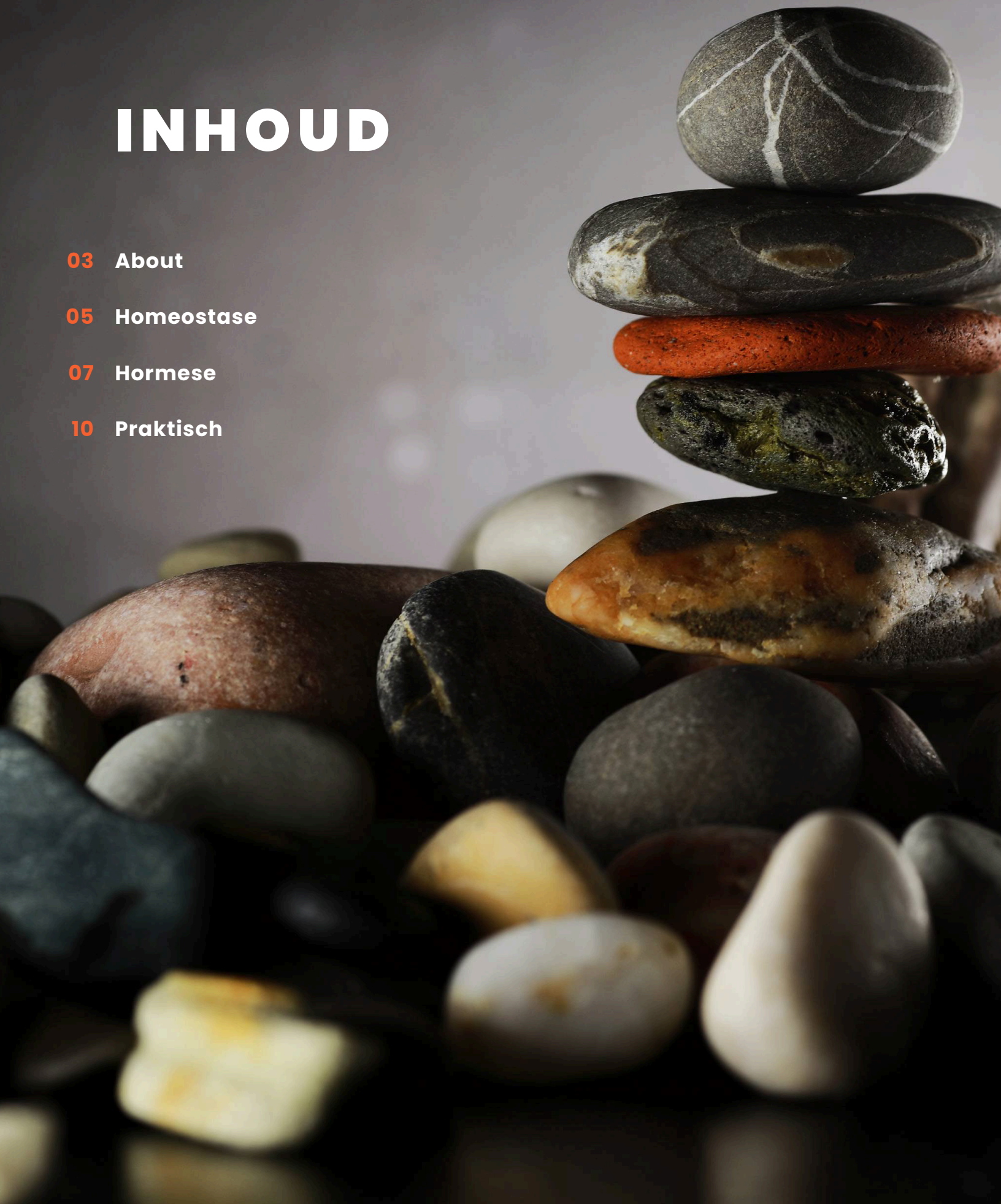
INHOUD

03 About

05 Homeostase

07 Hormese

10 Praktisch



ABOUT

Doorheen de evolutie is onze samenleving ontwikkeld én veranderd.

In het streven naar energiebesparingen en het ons zo comfortabel mogelijk willen maken, hebben wij als mens een sterke voorkeur ontwikkeld om lui te zijn (de lift nemen ipv de trap), we hebben een voorkeur voor suikerrijke voeding en drankjes en we verdragen ook geen koude of warmte meer.

Het liefst zitten we en eten we de hele dag door, in een aangename, constante temperatuur, die we regelen via een airconditioning systeem of centrale verwarming.

Anders gezegd, zijn dit nieuwe gewoontes en voorkeuren waar ons menselijk lichaam en brein niets van begrijpen, en hebben deze bijgevolg een enorme invloed op onze

prestaties en onze fysieke en mentale gezondheid.

Vroeger stierven we vooral aan koude, hitte, infecties, hongersnood, dehydratatie, etc....

Vandaag hebben we voor al deze problemen een “oplossing” gevonden. Maar tegelijkertijd, en misschien wel net omwille van deze nieuwe gewoontes en deze nieuwe manier van leven, kwamen er welvaartsziekten tot stand. Denk aan obesitas, kanker, hartfalen, diabetes, depressie etc. Deze zijn de belangrijkste doodsoorzaken van vandaag. En dan hebben we het nog niet over de chronische stress die uit onze huidige maatschappij voortkomt. Verwachtingspatronen, continu bereikbaar moeten zijn, continue

prikkels van nieuws/social media...iets wat ook nieuw voor ons is!

We zijn te ver van onze natuur afgedwaald!

JOB OOMS



**ECHE GROEI
BEGINT
WANNEER
JE JEZELF
WEER DURFT
UIT TE DAGEN.**





Je gezondheid wordt niet bepaald door hoeveel stress je ervaart, maar door hoe snel je lichaam terugkeert naar balans.

Dat noemen we homeostase.

Elke dag brengen prikkels je lichaam uit evenwicht.

Dat is normaal. Het probleem ontstaat pas wanneer het herstel vertraagt.

Hoe sneller je herstelt:

- hoe flexibeler je bent
- hoe veerkrachtiger je systeem functioneert
- hoe stabiel je energie blijft
- hoe kleiner de kans op

**Het
echte
probleem:**

**verlies
van
flexibiliteit**

klachten en ziekten

Hoe trager je herstelt:

- hoe kwetsbaarder je wordt
- hoe sneller stress zich opstapelt
- hoe groter de kans op chronische klachten en ziekten

Het moderne leven maakt ons minder flexibel

Comfort, constante beschikbaarheid en een gebrek aan natuurlijke prikkels zorgen ervoor dat ons herstellervermogen afneemt.

Niet omdat we zwakker zijn, maar omdat het lichaam te weinig wordt uitgedaagd om flexibel te blijven.

Project Intermittent is ontwikkeld om dit herstellervermogen opnieuw te trainen.



**IEDEREEN
BEWANDELT
ZIJN EIGEN
PAD, MAAR
NOOIT
ALLEEN.**

*Je moet alleen weer leren:
prikkel toe te laten, herstel te trainen,
je stresssysteem te sturen*

*Dat doen we met hormese.
Hormese betekent: je lichaam sterker
maken door korte, gecontroleerde
prikkel.*



Je hoeft geen holbewoner te worden.

Je hoeft geen comfort op te geven.

Je moet alleen weer leren:

- prikkels toe te laten
- herstel te trainen
- je stresssysteem te sturen

Dat doen we met hormese.

Hormese betekent: je lichaam sterker maken door korte, gecontroleerde prikkels.

Zoals:

- koude
- warmte
- honger
- dorst
- ademhaling
- zuurstof- en CO₂-schommelingen
- nuchter bewegen

Niet extreem. Niet roekeloos. Maar precies gedoseerd - zodat je lichaam leert herstellen, aanpassen en groeien.



DE OPLOSSING: INTERMITTEREND LEVEN

Wat levert het je op?

Na Project Intermittent:

- Begrijp je je stresssysteem
- Kun je je energie sturen
- Weet je hoe je sneller herstelt
- Kun je zelf prikkels toepassen
- Ben je niet meer afhankelijk van trucjes
- Heb je gereedschap voor het leven.

Niet tijdelijk, niet oppervlakkig, maar fundamenteel.

**DE NATUUR
CORRIGEERT
WAT HET
MODERNE
LEVEN
VERSTOORT.**



Project Intermittent is een traject van:

- *Drie weken E-learning*
 - 14 modules
 - Theorie én praktijk

Je leert:

- *je stresssysteem begrijpen*
- *energie reguleren*
- *herstel sturen*
- *prikkels toepassen in je dagelijks leven*
- *en snap je de theorie achter de verschillende prikkels.*

Je begint al te veranderen vóór het retreat.

- *Vier dagen retreat in Spanje (Roses)*
 - *Kust en bergen*
 - *Veel buiten, veel natuur*
 - *Beweging, ademhaling, kou, warmte, rust*
 - *Kleine groep: max. 10 deelnemers*

Programma is deels onbekend: omdat flexibiliteit begint bij het niet-weten, omdat het programma zich aanpast aan wat jij nodig hebt.

Na deze vier dagen staat alles op scherp.

Je voelt:

- *meer controle*
- *meer rust*
- *meer energie*
- *meer vertrouwen in je lichaam*

**Startdatum
Volgend traject:**

- *Retreat start donderdag 14 mei 2026*
- *E-learning start 3 weken eerder*

Prijs
Met overnachting:

€625

Zonder overnachting:

€525

Inclusief eten en begeleiding

Stuur een mail naar info@pni-jobooms.es om je aan te melden

