|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |
|  **Contact**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Kopermolen 38, 3447 HA Woerden  |  |
|  |  | +31657466779  |  |
|  |  | eljavanheteren@casema.nl |  |
|  |  | Nederlands |  |
|  |  | Per direct beschikbaar |  |

 **Vaardigheden*** Loyaal en toegewijd
* Gedisciplineerd
* (Organisatie) sensitief
* Overtuigend
* Flexibel
* Pragmatisch
* Kwaliteit- en doelgericht
* Met overtuigingskracht en doorzettingsvermogen
* Schrijfvaardig
 |

 |

|  |
| --- |
| Elja van HeterenBLCN Leefstijlcoach / Orthomoleculair voedingstherapeut  |
|

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  **Ervaring**Leefstijlcoach / Orthomoleculair Voedingstherapeut **/productontwikkelaar voedingssupplementen** 08/2002 - Heden EljaVitaal - Woerden - ZZP-er* Het geven van leefstijl- en (orthomoleculair) voedingsadvies aan particulieren en groepen
* Het organiseren van vitaliteit-retreats
* Afgestudeerd therapeut Orthomoleculaire geneeskunde, incl. medische kennis basisopleiding (HBO-niveau)
* Geven van lezingen aan studenten HBO mbt een gezonde leefstijl
* Afgestudeerd en erkend leefstijlcoach (Opleiding tot Leefstijlcoach bij Sonnevelt Opleidingen)
* BLCN lidmaatschap

Brandmanager OrthoVitaal 05/2024 - 11/2024 Holland Pharma - Borculo - FreelanceVerantwoordelijk voor de ontwikkeling en commerciële positionering van het therapeutische voedingssupplementenmerk OrthoVitaalCommercieel Directeur 08/2023 - 08/2024 Sonnevelt Opleidingen - Hedel - Contract voor onbepaalde tijdVerantwoordelijk voor de ontwikkeling van Incompany trainingen op het gebied van vitaliteit en een gezond leefstijl ten behoeve van het bedrijfsleven/overheid.* Aan diverse Sonnevelt seminars deelgenomen.
* In verband met tegenvallende inschrijvingen bij de particuliere opleidingen van Sonnevelt Opleidingen is via mijn netwerk samenwerking gezocht met een ander (BtoB) scholingsinstituut waardoor mijn baan kwam te vervallen. Deze organisatie richtte zich (incl. de directie) reeds geheel op BtoB activiteiten.
* Hier gestart met de opleiding tot Leefstijlcoach waardoor ik mijn bestaande parttime praktijk orthomoleculaire voedingstherapeut kan combineren met leefstijlinterventie op het gebied van bewegen, alcohol/roken, voeding, ontspanning en slaap.

Commercieel Directeur 12/2021 - 08/2023 Fittergy BV - Capelle a/d IJssel - Contract voor onbepaalde tijdOntwikkeling therapeutisch merk OrthoVitaal, eigen productie (EHF Production) en distributie van voedingssupplementen en leefstijl-concepten.Commercieel directeur 02/2015 - 11/2020 VitOrtho BV - Den Haag - Contract voor onbepaalde tijdVitOrtho ontwikkelt en distribueert voedingssupplementen van de merken Now Foods en VitOrtho. Ook organiseert VitOrtho (via VitEducatief) nascholingen en workshops over uiteenlopende onderwerpen die te maken hebben met een voeding, een gezonde leefstijl en vitaliteit.Eigenaar 03/2010 - 02/2015 Plantdeco International - Aalsmeer - Contract voor onbepaalde tijdIn verband met concurrentiebeding na de verkoop van mijn bedrijf tijdelijk werkzaam in een geheel andere branche via een management buy-in.• Herpositionering van een bedrijf dat zich bezighield met de productie/ontwikkeling van plantendecoratie door verandering verkoopkanalen• Automatisering en digitalisering productie- en administratieve processen• Herfinanciering en doorstartAansturing 15 vaste medewerkers en afhankelijk van het seizoen tot 100 voornamelijk Poolse medewerkers.Vervolgens snel weer terug naar de wereld van gezondheid en mensen!Eigenaar 08/2001 - 03/2010 AOV en SOE - Den Haag - Contract voor onbepaalde tijd• Algehele organisatie productontwikkeling voedingssupplementen (AOV) en ontwikkeling van leergang Orthomoleculaire Geneeskunde op HBO niveau (SOE)• Organisatie van seminars• Het zelf geven van onderwijs in het onderdeel voedingsleer• Uitgeven van eigen tijdschrift ( Vaktijdschrift over gezondheid, Voeding en Suppletie)• Herpositionering van het voedingssupplementenmerk AOV• Product- en assortimentontwikkelingMarktonderzoeker en Projectontwikkelaar 08/1988 - 07/1999 Ahold Vastgoed, MAB/Bouwfonds, HBG - Zaandam en Den Haag - Contract voor onbepaalde tijdNa mijn studie lange tijd werkzaam geweest in de Vastgoed sector waarna in mijn hart gevolgd heb en het roer heb omgegooid richting de complementaire gezondheidszorg.Schoonmaker Medisch centrum Alkmaar 07/1980 - 07/1985 Ziekenhuis Dienstengroep - Alkmaar - Contract voor onbepaalde tijd **Opleiding**Opleiding tot Yin Yoga docent: 2024-2025Sonnevelt Opleidingen **– Leefstijlcoach** 01/2024 - 12/2024 In de opleiding tot Leefstijlcoach heb ik geleerd hoe je samen met je cliënt op zoek gaat naar zijn of haar intrinsieke motivatie om te zorgen voor een duurzame gedragsverandering ter preventie van ziekte en (dus) verzuim. Als leefstijlcoach kun je zowel individuen als groepen begeleiden.Gedurende deze BLCN-geaccrediteerde opleiding Leefstijlcoach leer je te coachen op de thema's stressmanagement, slaap, voeding en bewegen. De basis van waaruit gewerkt wordt is positieve gezondheid. Dit betekent dat gezondheid meer is dan alleen de afwezigheid van ziekte of gebreken. Zo lever je een belangrijke bijdrage om de aandacht samen met de cliënt te verschuiven naar gezondheid en gedrag in plaats van ziekte en zorg.NLP opleiding: 2016Medische Basisopleiding : Natuurgeneeskunde 08/2002 - 06/2003 Hogeschool voor Natuurgeneeskunde - Arnhem Integrale Opleiding Orthomoleculaire Geneeskunde : Orthomoleculaire Geneeskunde Stichting Orthomoleculaire Educatie 08/2000 - 06/2002 Sociale Geografie : Economische Geografie 08/1984 - 06/1988 Universiteit van Amsterdam - Amsterdam - Drs. **Groot aantal bijscholingen:** 2000-2024**Talen**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nederlands : Eerste taal |  | Engels : Gevorderdcursus Regina Celi (nonnen in Vught) |
| Duits : Licht gevorderd |  | Frans : Beginner+ |

 **Waar in van hou**Ik hecht veel waarde aan vriendschappen en heb dan ook lieve vriendinnen en vrienden waar ik leuke dingen mee en voor organiseer. Samen eten, genieten van mooie gesprekken en heerlijke wijnen en speciaal-biertjes en in verbinding het leven vieren. Maar ook de balans zoeken door high intensity trainingen en Yin Yoga. Op de elektrische fiets rijden door het prachtige Italië, maar ook nog steeds met verwondering de vele mooie Hollandse steden en dorpen ontdekken. En daarnaast heb ik een fijn leven met mijn partner en geniet ik van mijn dochter, een psychologe die als 'cultural manager' ook werkt aan een vitale werkomgeving.  |  |

 |

 |

.