



# SERVAAS ON TOUR

Dokter Servaas is een inspirerende **keynote speaker**, een deskundige **moderator** en een **motiverende presentator**.

Dokter Servaas is lifestyle- en sportarts. Hij is ook auteur, spreker en ondernemer. Zijn kennis deelt hij graag via boeken, e-boeken, cursussen, podcasts en als spreker. Dokter Servaas inspireert kortom mensen om zelf de regie te nemen over hun gezondheid en welzijn. Als co-founder van het bedrijf Leadlife biedt hij mensen inzicht in hun lichaam via diverse metingen waarvan de resultaten te zien zijn op een gezondheidsdashboard.

*Als huisarts hoorde ik vaak: "Dokter, dit is mijn probleem, kun je het oplossen?" Maar met atleten was de vraag anders: "Dokter, ik wil aan de top staan en optimaal gezond zijn. Kun je me daarbij helpen?"*

*Deze ervaring leerde me veel: de diepe wens om gezond te zijn en te blijven is hetzelfde, ongeacht de context. Waarom benaderen we onze eigen gezondheid niet allemaal met de ambitie van een atleet? Dit inspireerde me om een andere dokter te worden, met een droom: een lege wachtzaal, want voorkomen is altijd beter dan genezen.*



#### EEN INSPIRERENDE KEYNOTE SPEAKER

Dokter Servaas is een spreker met een aanstekelijk enthousiasme. Hij dompelt zijn publiek graag onder in de wonderen van het mens zijn. Zijn keynotes zitten vol met praktische inzichten en tips die direct toepasbaar zijn. Met een mix van heldere uitleg, sprekende voorbeelden en een vleugje humor, streeft hij ernaar om iedereen een stap dichterbij het ideaal van een gezonde geest in een gezond lichaam.

#### EEN MODERATOR MET ONDERBOUW

Met een achtergrond in gezondheid en welzijn is dokter Servaas dé aangewezen persoon om jouw gezondheidsevenement in goede banen te leiden. Hij is een baken van rust, zorgt voor structuur en stimuleert boeiende discussies. Dankzij zijn medische kennis kan hij moeilijke onderwerpen helder en begrijpelijk maken voor een breed publiek, waardoor hij een toegevoegde waarde is voor discussies en conferenties rond gezondheidsthema's. Zijn warme en authentieke persoonlijkheid garandeert een sfeer waarin iedereen zich gehoord en gewaardeerd voelt.

#### EEN MOTIVERENDE PRESENTATOR

Hij combineert expertise met passie en weet als geen ander een connectie te maken met zijn publiek en bruggen te staan tussen verschillende onderwerpen. Of het nu gaat om een seminar, webinar of live evenement, met dokter Servaas weet je zeker dat jouw evenement onvergetelijk wordt.

**ZOEK JIJ EEN SPREKER DIE ELK ONDERWERP  
OVER GEZONDHEID BOEIEND  
EN TOEGANKELIJK KAN MAKEN?**



## 4. ALLES OVER VOEDING

Dokter Servaas onthult de waarheid over voeding in een wereld vol mythes en trends. Hij leert het publiek meer over energie, bouwstenen en het verborgen verhaal achter onze voedingskeuzes en het belang van een kleurrijk bord. Krijg praktische tips over het stabiliseren van bloedsuiker, het ondersteunen van een gezonde darmflora en het bevorderen van geluk door voeding. Maak morgen al een verschil in jouw eetgewoontes met concrete stappen

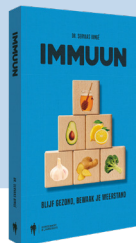


## 5. ALLES OVER SLAAP

Slaap is één van de meest essentiële, maar vaak over het hoofd geziene aspecten van ons welzijn. Dokter Servaas heeft een diepgaande keynote die je kijk op slaap voorgoed zal veranderen. We duiken in de fascinerende wereld van de slaapcycli, dromen en wat er echt gebeurt als we onze ogen sluiten. We leren de laatste wetenschappelijke bevindingen over het belang van kwaliteitsslaap voor onze mentale, emotionele en fysieke gezondheid.

## 6. ALLES OVER IMMUNITEIT

In deze keynote gaat Dokter Servaas in op de complexiteiten van ons immuunsysteem. Hoe werken onze verdedigingslijnies? Wat is de invloed van onze levensstijlkeuzes? Ontdek hoe dagelijkse gewoontes, zoals voeding, beweging en slaap, onze immuniteit beïnvloeden, met praktische aanbevelingen voor een veerkrachtig immuunsysteem.



## 7. ALLES OVER VASTEN

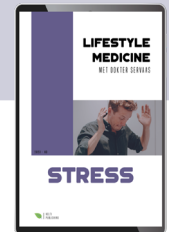
Dokter Servaas gaat in deze lezing dieper in op de wetenschap en voordelen van intermitterend fasting. Van gewichtsverlies tot mentale helderheid, ziekte voorkomen en bestrijding. Leer over verschillende benaderingen en hoe je de juiste methode kunt kiezen. Tegelijk vertelt hij veelvoorkomende misvattingen om met vertrouwen en kennis te starten met vasten.

We zijn allemaal uniek en de adviezen zijn niet voor iedereen gelijk. Meer nog, de wetenschappelijke inzichten nemen elke dag toe. Ook deze komen in deze keynote aan bod.



## 8. ALLES OVER STRESS

Dokter Servaas verklaart de biologie en impact van stress op ons lichaam en geest. Ontdek strategieën om stress te herkennen en beheersen, weerstand op te bouwen en een gebalanceerde levensstijl te bevorderen, van ademhalingstechnieken tot zelfzorg. Deze holistische benadering van stressmanagement is zowel verhelderend als praktisch.



## 9. ALLES OVER SPORTVOEDING

In deze keynote onthult Dokter Servaas de impact van sportvoeding op prestaties, van voor, tijdens tot na trainingen en wedstrijden. Leer hoe voedingsbehoeften variëren tussen trainings- en wedstrijddagen en ontdek strategieën voor sneller herstel en blessurepreventie. Ontdek ook hoe moderne technologieën helpen bij het meten van verschillende aspecten van een atleet, van bloedsuiker tot hydratatie, om persoonlijke voedingsplannen te ontwikkelen.

## 10. KEYNOTE OP MAAT

Dokter Servaas biedt maatwerk keynotes afgestemd op de unieke behoeften van uw organisatie. We luisteren naar uw team en doelgroep om een presentatie te creëren die naadloos aansluit bij hun uitdagingen en interesses. Dit kan gaan over specifieke gezondheidsaandoeningen of bredere thema's zoals voeding en innovatie in de gezondheidszorg. Neem contact op voor meer informatie.

Of je nu een zaal vol nieuwsgierige leken hebt of een publiek van doorgewinterde zorgprofessionals (medici, paramedici of mensen werkzaam in de industrie), Dokter Servaas heeft de unieke capaciteit om elk onderwerp te presenteren op een niveau dat aansluit bij het publiek. Met zijn uitgebreide kennis en dynamische presentatiestijl maakt hij complexe medische en gezondheidsthema's **toegankelijk en boeiend voor iedereen**.

We streven naar keynotes die meer zijn dan alleen informatief; we mikken op transformatief, inspirerend en leveren bruikbare inzichten die direct in de praktijk kunnen worden toegepast.

Zo gaan we voor een keynote die de toon zal zetten voor toekomstige discussies en innovaties voor jouw organisatie.

**VOOR LEKEN OF  
PROFESSIONALS**





# WIJ STAAN VOOR JE KLAAR!

Dokter Servaas en zijn team streven ernaar om jouw evenement onvergetelijk te maken, waarbij gasten nog lang napraten over de ervaring. Of je publiek nu professionals zijn die diep willen duiken in een onderwerp of leken die heldere inzichten zoeken, wij passen onze presentatie aan voor blijvende impact. Om het beste uit de keynote te halen, hebben we enkele details van je nodig.

**Locatie :** Waar vindt je evenement plaats?

**Datum en tijd :** Wanneer en om hoe laat mogen we deze bijzondere dag in onze agenda zetten?

**Aantal gasten :** Hoeveel enthousiaste deelnemers verwacht je?

**Soort publiek :** Zijn het professionals of leken? Of een mix

**Specifieke thema's of onderwerpen :** Zijn er specifieke punten die je zeker besproken wilt zien?



Deze technische zaken dienen te worden voorzien door de organisatie. Hiermee verzekeren we samen dat alles vlekkeloos verloopt en dat het publiek optimaal kan genieten van de presentatie.

## AUDIO UITRUSTING

**Headset:** Draadloze, met geluidcheck minstens 30 minuten voor aanvang.

**Microfoon:** Handheld, als back-up of voor eventuele vragen van het publiek.

**Speakers:** Zorg voor een helder geluid dat de gehele ruimte vult.

## PODIUM & SETTING

**Podium:** Indien nodig verhoogd, zodat iedereen een goed zicht heeft.

**Licht:** Zorg voor voldoende belichting op het podium.

## VERBINDING

**HDMI-kabel:** Minimaal 2m lengte, met back-up beschikbaar.

**Stroom:** Zorg voor verlengsnoeren en multi-plugs bij het podium. Ook om de laptop van stroom te voorzien.

## VISUELE UITRUSTING

**Scherm:** Groot genoeg en zodat het voor iedereen zichtbaar is.

**Beamer:** In kleur met de mogelijkheid om te verbinden via HDMI.

**Laptop:** Dokter Servaas kan zijn eigen laptop meebrengen, dan is het handig dat er een tafel in de buurt van de beamer is. De presentatie kan ook op voorhand doorgestuurd worden, maar dan dienen de lettertypes die in de presentaties gebruikt worden op de computer geïnstalleerd te zijn, of via pdf.

## DIVERSEN

**Technisch Personeel:** Er moet iemand aanwezig zijn die bekend is met de audiovisuele apparatuur voor het geval er technische problemen optreden.

**Repetitie:** Indien mogelijk, een korte technische doorloop vóór het evenement om alle apparatuur te testen.

**Contactpersoon:** Zorg ervoor dat er een contactpersoon aanwezig is waar Dokter Servaas (de dag zelf) of iemand van het team (op voorhand, tijdens het maken van de afspraken) kan communiceren.

# **ONTDEK MEER OVER SERVAAS**

**WWW.DOKTERSERVAAS.BE**

