Persoonlijk advies

Geen mens is hetzelfde. Daarom is de behandeling geheel op maat. Om je een goed advies te geven, krijg je een uitgebreide intake. We bespreken je vragen en klachten, je eetgewoonten en leefstijl. Ook je lichamelijke en psychische situatie en je medische voorgeschiedenis komen aan bod. Als het nodig is, laten we ontlasting- en laboratoriumonderzoek uitvoeren.

Als orthomoleculair dietisten, darm -en pni therapeuten kijken we niet alleen naar je klacht, maar gaan we op zoek naar de oorzaak. We pakken het probleem bij de kern aan en lossen het probleem van binnenuit op. Met een op jouw toegesneden advies voorzie je jezelf van de benodigde voedingsstoffen, en functioneert je lichaam optimaal.

In jouw advies kiezen we voor biologische, onbewerkte voeding, uiteraard aangepast aan jouw mogelijkheden. Geen E-nummers, suikers of toegevoegde smaak- en kleurstoffen. Alleen puur natuur!

Afspraak maken?

Maak zelf een afspraak via de webagenda. Kijk hiervoor op onze website:
www.gezondxtra.nl

Even voorstellen

Wij zijn (v.l.n.r.) Lienke van Deuzen, Bianca van den Heuvel, Sandra Overeem en Elke Kuepers

Contact

GezondXtra is gevestigd in:
Arnhem | Deest |
Eindhoven | Nijmegen |
Scherpenzeel

www.gezondxtra.nl
info@gezondxtra.nl

Bianca van den Heuvel
06 - 28757207
Sandra Overeem
06 - 38647859

GezondXtra
@GezondXtra
GezondXtra

GEZONDXTRA

Eet, beweeg en leef bewust

KIES VOOR EEN OPTIMALE GEZONDHEID

Wil je van je gezondheidsklachten afkomen of wil je preventief advies? Verbeter je gezondheid door gezonde voeding en leefstijl.

www.gezondxtra.nl

Eet, beweeg en leef bewust

Wil jij jouw gezondheid verbeteren? Kijk eens naar je voeding. Je hebt bouwstoffen als eiwitten, vitaminen en mineralen nodig. Heb je hieraan een tekort? Dat kan klachten veroorzaken. Een gericht voedingsadvies laat deze klachten verminderen of zelfs verdwijnen! Kies voor voeding die voedingsstoffen levert en niet alleen vult.
Kies voor energiek, fit en gezond!

Als Orthomoleculair dietist, darm -en pni therapeuten helpen wij bij klachten zoals prikkelbaar darm syndroom, insulineresistentie, fibromyalgie, PCOS, menstruatieklachten, acne of burn-out. Ook geven we preventief advies ter voorkoming van osteoporose, artrose en overgangsklachten. Je krijgt altijd een persoonlijk afgestemd voedings- en leefstijladvies. Maak een start met een gezonder leven en reken af met je klachten!

**Wil jij je klachten aanpakken?
Aan de slag met je gezondheid?**

**Kijk voor meer informatie op www.gezondxtra.nl
of maak een afspraak via onze webagenda.**

Wat is orthomoleculaire voeding en PNI?

Ortho komt van het Griekse ‘orthos’, dat juist, recht of gezond betekent. De moleculen in je voeding zijn bouwstoffen als vitaminen, mineralen, aminozuren en essentiële vetzuren.

PNI staat voor Psycho-neuro-immunologie. PNI onderzoekt relaties tussen de psyche (de geest) enerzijds en het immuunsysteem (het afweersysteem) en het neurologische systeem (het zenuwstelsel) anderzijds.

De orthomoleculair dietist, darm -en pni therapeut begeleidt je naar een optimale gezondheid met de juiste hoeveelheid voedingsstoffen, afgestemd op jou als individu. Mensen hebben vaak meer voedingsstoffen nodig dan de aanbevolen hoeveelheden die gebaseerd zijn op de gemiddelde persoon. Dit is afhankelijk van je levensfase en factoren als stress, medicijnen en tekorten. Wij helpen je hierbij en zoeken uit hoeveel jij nodig hebt. Indien gewenst is het mogelijk om ontlasting onderzoek en/of voedselintolerantie onderzoek te laten doen of een meting naar mineralen via de oligoscan.

Specialisaties

Heb je een vraag over onderstaande onderwerpen? Kijk dan op **www.gezondxtra.nl**

Maag, darm, lever:
opgeblazen gevoel, maagzuur, diarree, obstipatie, pds-klachten

Botten, spieren, gewrichten:
fibromyalgie, artrose, osteoporose

Huid, mond, tanden:
acne, eczeem, koortslip, tandvleesontsteking

Hormonen, burn-out, schildklier:
menstruatie- en overgangsklachten, vermoeidheid, stress, bijnier-uitputting, insulineresistentie