

Voeding



Hoe zit het echt met voeding?

een introductie



Voeding

Ooit als eens willen weten hoe het nu echt met voeding zit? Hoeveel calorieën je lichaam op een dag gebruikt? Of, wat zegt de BMI en wat is het verschil tussen geraffineerde- en ongeraffineerde koolhydraten? Wat zijn 'goede' of 'foute' vetten en wat zijn flavonoïden.

Er is een grote variatie in voeding, echter er zijn bijna net zoveel vragen over gezonde voeding, afvallen of voeding bij sport.

Onderzoek/advies

In ons centrum kan ik aan de hand van een voedingsintake, een voedingsdagboek en een gezondheidsmeting waarbij o.a. het vetpercentage wordt gemeten en wordt gekeken naar de hoeveelheid calorieën die jij verbruikt of nodig hebt, jou adviseren over je voeding en de kwaliteit van je voeding.

Mogelijkheden

Natuurlijk is goede voeding niet het enige, voldoende bewegen en indien noodzakelijk het aanpassen van de lifestyle vormen één geheel.

Afhankelijk van jou vraag kunnen we een eenvoudig voedingstraject volgen of een uitgebreid traject met haarmineralen analyse en/of lifestyle evaluatie.

Uitbreiding van het voedingstraject met een lifestyle- of beweegadvies is mogelijk.

In mijn praktijk kun je ook terecht voor:

- *Sana Vitam Lifestyle Traject*
- *Voedinganamnese incl. metingen*
- *Voedingadvies*
- *Beweegadvies*
- *Beweegoefeningen*
- *Lifestyle coaching*
- *Stresshantering*
- *Kleurenfusietherapie*
- *Verschillende gezondheidstesten*
- *Hersentfitness m.b.v. audio*
- *Massagetherapie*
- *Stoelmassage*

Voor maatwerk bestaande uit personal coaching, een beweeg- en voedingstraject, en aanvullende integrale behandelingen kan een behandelplan en offerte worden opgesteld.

Sana Vitam Lifestyle

**Advies Begeleiding en Integrale behandelingen bij:
Voeding Lifestyle Bewegen**

www.sanavitam.nl - 06 1373 1370 - info@sanavitam.nl