

Voeding

Lifestyle

Bewegen

Integraal

# QuickScan

voeding - calorieën - vetpercentage



*Sana Vitam Lifestyle*

## QuickScan Voeding - Calorieën - vetpercentage

Met de door Sana Vitam Lifestyle ontwikkelde QuickScan Voeding krijg je een compleet overzicht inclusief meetrapportage over je voeding op dit moment, vetpercentage en de benodigde kilocalorieën. Daarnaast komen ook randvoorwaarden met betrekking tot stressbeheersing en bewegen in de QuickScan Voeding aan de orde. Kortom: een compleet overzicht van dit moment aangevuld met veel achtergrond informatie.

### Basisrichtlijnen voeding

Naast de QuickScan Voeding ontvang je ook het Sana Vitam Lifestyle miniboekje Basisrichtlijnen Voeding.

### Andere Sana Vitam Lifestyle trajecten

Wil je een uitgebreid voedingstraject met o.a. een 14 daags voedingsdagboek, verschillende metingen verdeeld over twaalf weken, een haarmineralen analyse en advies en informatie welke nog specifiek op jou vragen en klachten zijn afgestemd, dan kun je kiezen uit de het twaalf weken voedingstraject, het 84 dagen Sana Vitam Lifestyle Traject of maatwerk.



### Hoe gaat de QuickScan in zijn werk?

Hoe gaat de QuickScan in zijn werk:

1. Via de post ontvang je aantal intakeformulieren en de zuurgraat meting. Deze intakeformulieren zijn bedoeld om een indruk te verkrijgen over je soort voeding, je voedingsgewoonten, hoe een willekeurige voedingsdag er uit ziet, hoe je emotioneel 'in je vel' zit, je huidige conditie, hoeveel je beweegt en je gezondheidsverleden. De zuurgraat meting geeft een momentopname van hoe zuur het lichaam op dat moment is. Een factuur voor de QuickScan Voeding is bijgesloten.
2. Wanneer deze formulieren en de betaling door mij zijn ontvangen volgt er een afspraak voor een fysieke meting. Deze omvat o.a. metingen van gewicht, taille, vetpercentage, vetvrije massa, viceraalvet, omvang armen en benen, bloeddruk en zuurstofsaturatie. Tevens worden een aantal algemene kenmerken bekeken zoals nagels, tong en haargroei.
3. Hierna worden alle gegevens door mij verwerkt en samengebracht in een QuickScan Rapportage. Naast de presentatie van de resultaten van de meetgegevens en de adviezen die hieruit voortkomen bevat de rapportage zeer veel achtergrondinformatie toegesneden op de diverse meetresultaten.

Een greep uit de onderwerpen:

- BMI
- Vetpercentage
- Metabool syndroom
- Visceraalvet
- Streefgewicht
- Energie behoefte
- Bloeddruk en saturatie
- Zuurgraat
- Glycemische index
- Algemene kenmerken

4. De QuickScan voeding wordt afgerond met een éénmalig op jou toegesneden schriftelijk voedingsadvies aangevuld met algemene richtlijnen voor bewegen en emotioneel welzijn.

5. Bij de QuickScanvoeding wordt standaard meegeleverd het Sana Vitam Lifestyle mini boekje Basisrichtlijnen Voeding. Hierin komen o.a. aan bod:

- Lekker lijnen
- Bewegen en trainen
- Stress daar val je toch van af
- Je voeding in detail – koolhydraten, soorten vet, water, eiwitten etc.
- Gewicht beheersen



## Meer informatie

Meer informatie over de quickscan vindt u op de website. Ook de verschillende tarieven staan op de website vermeld.

Voor een quickscan, afspraak of het beantwoorden van uw vraag kijk op onze website [www.sanavitam.nl](http://www.sanavitam.nl) of bel 06 1373 1370.

In mijn praktijk kun je ook terecht voor:

- *Sana Vitam Lifestyle Traject*
- *Voedinganamnese incl. metingen*
- *Voedingadvies*
- *Beweegadvies*
- *Beweegoefeningen*
- *Lifestyle coaching*
- *Stresshantering*
- *Kleurenfusietherapie*
- *Verskillende gezondheidstesten*
- *Hersenfitness 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](http://www.sanavitam.nl) - 06 1373 1370 - [info@sanavitam.nl](mailto:info@sanavitam.nl)