

## Goede voeding: de basis van lichamelijk en geestelijk welzijn

Veel mensen denken dat ze gezond eten. Maar is dat eigenlijk wel zo?

Onbewust of gewoon omdat het onbekend is kiest u mogelijk voor producten die uw lichaam uit balans halen in plaats van het te voeden.

Uw prestatie van vandaag wordt beïnvloed door het eten van gisteren. Goede voeding is de basis van een energiek en vitaal leven!



### Voeding als 'medicijn'

Misschien verwacht u het niet, maar juist via voeding is vaak verbetering van gezondheid te bereiken. Gezondheidsproblemen kunnen het gevolg zijn van een minder optimaal voedsel.

Een advies en/of therapie kan voor mensen ingrijpend zijn. Persoonlijke begeleiding is daarom een belangrijk onderdeel in mijn werkwijze.

Naast voedingsadviezen raad ik soms voedings-supplementen aan om mogelijke tekorten aan te vullen. Dit brengt u zo stap voor stap tot een vitaal en energiek leven waar u zich goed bij voelt.

## Gezondheid begint in de darmen

Veel lichamelijke klachten vinden hun oorsprong in de darmen. Het immuunsysteem heeft een gezonde spijsvertering nodig.

Verkeerde eetgewoonten, langdurige stress, infecties, voedingsintoleranties, antibiotica, etcetera kunnen de darmflora en het immuunsysteem verstoren.

Gerichte voeding en therapie kan vele klachten verlichten, verhelpen of voorkomen.

### Herkent u zichzelf?

- Altijd moe en lusteloos
- Vage onbegrepen klachten
- Darmklachten, opgeblazen gevoel
- Buikpijn, obstipatie, diarree
- Voedselintoleranties, allergieën
- Prikkelbaar darm syndroom
- Hoofdpijn, migraine
- Fibromyalgie, spierpijn, Lyme
- Rugpijn, gewrichtsklachten
- Chronische luchtweginfecties
- Huidproblemen, acne, eczeem
- Moeite met afvallen of aankomen

### Preventie

De praktijk richt zich zowel op preventie als behandeling van de klachten. De behandeling is geschikt voor jong en oud met zowel acute als chronische klachten.

Jaarlijks kunnen we een check doen om te zien hoe het met uw gezondheid is gesteld.

## Bio-energetische body screening

U start met een intake gesprek waarin uw klachten, eet- en leefpatroon in kaart worden gebracht.

Daarnaast is het mogelijk een bio-energetische body screening te doen. Het Asyra Pro systeem gaat op zoek naar de oorzaak van de verstoringen in het lichaam. Vervolgens wordt gezocht naar wat er nodig is om de balans te herstellen. Ook wordt gezocht of er een tekort is aan b.v. vitaminen, mineralen of essentiële vetten. Gebruikt u al voedingssupplementen, dan kunnen deze ook worden getest. Of ze zinvol zijn voor u en in welke dosering.

### Asyra Bioresonantie

Elke lichaamscel, elk orgaan, de hele mens en ook alles om ons heen bestaat uit energie en heeft zijn eigen specifieke frequenties.

Asyra Pro is een analysesysteem op basis van bioresonantie. Het meet de frequenties van organen en orgaansystemen. Met behulp van deze analyse kan gericht therapie worden ingezet.

### Persoonlijk Advies

Wat voor de één goede voeding is, hoeft voor de ander niet altijd de juiste keuze te zijn. Samen bespreken we het voedingsadvies en therapieplan, dat het beste aansluit bij uw persoonlijke situatie. Voeding is zo de basis bij herstel van energie en vitaliteit.

## Even voorstellen

Naast de HBO opleiding Voeding en Diëtetiek heb ik aanvullende opleidingen gevolgd op het gebied van orthomoleculaire geneeskunde en -voeding.

Regelmatig volg ik cursussen om op de hoogte te blijven van de nieuwste ontwikkelingen in de voedingswetenschap. In 2010 rondde ik de speciale opleiding 'Darmtherapie' met succes af. Sinds 2014 ben ik Asyra Pro Therapeut.

Ik ben lid van de Nederlandse Vereniging voor Diëtisten, Netwerk Orthomoleculair Diëtisten, Natuur Diëtisten Nederland en MBOG. Tevens sta ik geregistreerd in het kwaliteitsregister voor paramedici.



## Locaties

- Landgoed Zonnestraal  
Gezondheidscentrum 'InGang 15'  
Loosdrechtse bos 15  
1213 RH Hilversum
- Burgemeester Lambooylaan 35  
1217 LC Hilversum



## Informatie en contact

[www.gezondheidvoedingadvies.nl](http://www.gezondheidvoedingadvies.nl)

M: 06 - 48 56 98 24

**Imgrid Faber – de Roos**

**Natuurdiëtist  
Orthomoleculair therapeut**

# Gezondheid & Voeding

## Advies Therapie

Imgrid Faber – de Roos

Orthomoleculair therapeut  
Natuurdiëtist  
Darmtherapeut  
Asyra Pro Therapeut



**Voeding voor een energiek en vitaal leven!**