

Uitnodiging informatieavond 'Vet, lekker belangrijk!' Het belang van omega-3



Waarom een informatieavond?

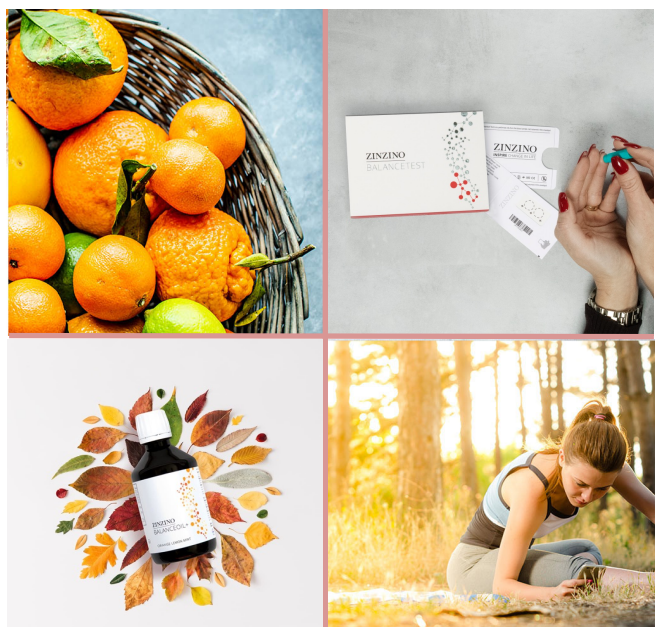
Bij onze voeding & leefstijl coachpraktijken en massagesalon in Amersfoort/Hoevelaken komen mensen met klachten van allerlei aard.

Veel gezondheidsproblemen en vage klachten kunnen worden veroorzaakt door een verstoorde vetzurenbalans. Denk aan hormonale klachten, vermoeidheid, ontstekingen, verminderde concentratie, moeite met afvallen of gewrichtsklachten.

De juiste vetzurenbalans is in elke levensfase belangrijk (zelfs als je geen klachten ervaart). Deze balans kan alleen met omega-3 worden bereikt.

Wil je weten hoe en ben je nieuwsgierig naar jouw eigen balans?

Dan ben je deze avond van harte welkom en laten we je zien waarom omega-3 ook voor jou onmisbaar is voor een goede ondersteuning van je alle functies in je lichaam.



De informatieavond is een samenwerking van coaches Hilda, Miriam, Rianne en Letty.

Donderdag 19 januari 2023
ontvangst: 19.30 u
einde: 21.00 u

Drs. W. van Royenstraat 1
3871 AN Hoevelaken
(tegenover de DHL, parkeren op
terrein Vellekoop & Meesters)

Voor aanmelden / vragen:
Bel, app 06-44286934 of mail info@eet-echt-eten.nl

101 VOORDELEN

Gezondheidsorganisaties geven aan dat omega-3 goed is voor:

- hart en bloedvaten
- hersenen
- het immuunsysteem
- herstel na sporten, spieren
- botstructuur, en veel meer.

102 ONTSTEKINGEN

Je lichaam is veel energie kwijt om alle ontstekingen op te lossen. Eet voeding dat je lichaam helpt bij dit proces.

En je zult je energieker gaan voelen.

103 KOM IN BALANS

Vetten hebben we nodig, want vanuit cholesterol worden onze hormonen aangemaakt.

Je wordt dik van lege calorieën, koolhydraten en suikers en níet van gezonde vetten.

Wil je weten of jij in balans bent?

104 DOE DE TEST

Een speciaal onafhankelijk laboratorium in Noorwegen kan via een paar druppels bloed analyseren of je de juiste hoeveelheid omega-3 in je cellen hebt.

105 DOSERING OP MAAT

Een kind van 1 jaar heeft minder cellen dan een volwassen man of vrouw.

Gebruik je omega-3?

Dan is een dosering op maat van belang voor een goed resultaat.

106 VEEL VERSCHILLEN

Er zijn veel omega-3 producten te koop. We laten zien waar je op moet letten.