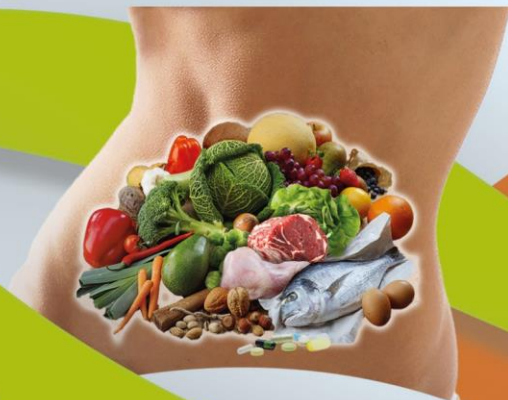


**Orthomoleculaire  
voedingsadviezen  
en darmtherapie**



**HET CORONA-VIRUS,  
Wat kunt u zelf doen?**

## Corona-virus

De besmettingen met het corona-virus zijn dagelijks in het nieuws. Veel actuele informatie is te lezen op de website van het RIVM en de GGD.

Maar kunt u zelf ook iets doen?

Het immuunsysteem speelt een belangrijke rol en daar kunt u zelf een bijdrage aan leveren.

Vitamine C (in de vorm van ascorbinezuur of bij een gevoelige maag liever ascorbaat; voor volwassenen 3x per dag 1000 mg) ; vitamine D en evt. zink (smelttabletten) geven een goede ondersteuning aan uw immuniteit.

Natuurlijk speelt gezonde voeding een rol en eveneens volop variatie in de diverse voedingsmiddelen.

Naast voeding en supplementen kunt u het immuunsysteem ook beïnvloeden door:

Goede balans tussen inspanning en ontspanning

Voldoende en goed slapen (ongeveer 7 uur aaneengesloten)

Koud douchen

Stress beperken

Wij wensen u een zo goed mogelijke gezondheid toe!

**Vraag onze orthomoleculair diëtisten om meer informatie. Zij adviseren u graag.**

### **Hoofdvestiging**

Antwerpsestraatweg 126

4631 RC Hoogerheide

Tel. 0164 - 616 734 of 06 - 534 070 59

Behandeling volgens afspraak.

### **Aeroparc Health Center**

Ericssonstraat 2

5121 ML Rijen

Tel. 0164 - 616 734 of 06 - 534 070 59

Behandeling volgens afspraak.

### **Gezondheidscentrum Goes**

Van Dusseldorpstraat 24

4461 LT Goes

Tel. 0113 - 219 970

Geen darmtherapie.

Behandeling volgens afspraak.

### **Algemeen contact**

[info@dynamicvoedingsadviezen.nl](mailto:info@dynamicvoedingsadviezen.nl)

