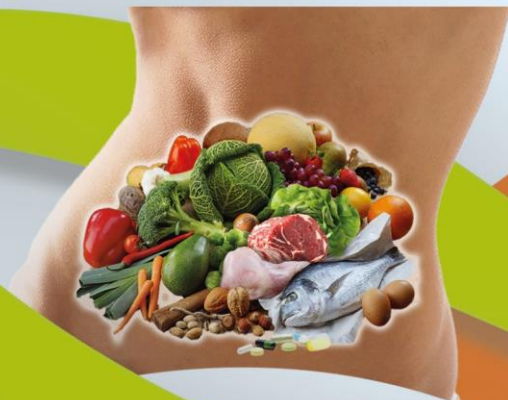


**Orthomoleculaire
voedingsadviezen
en darmtherapie**



**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!

Disclaimer: Bovenstaande is uitsluitend bedoeld als educatie en niet ter vervanging van een behandeling door of advies van je huisarts of specialist. Ga niet zelf dokteren als je ziek bent: Zoek deskundige hulp!

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

