



VITALITEIT CHECK-UP

Dit e-book staat boordevol eenvoudige en doeltreffende tips om je vitaliteit te verhogen, fitter te worden en meer energie uit je dag te halen.



Welkom in dit eBook over de vitamine- en mineralencheck die ik aanbied
Je gezondheid is je grootste goed. Maar vaak staan we er niet bij stil wat ons lichaam écht nodig heeft om **optimaal te functioneren**. We eten gezond, bewegen regelmatig, en proberen voldoende rust te nemen – en toch voelen we ons soms futloos, minder energiek, of gewoon "niet helemaal zoals we zouden willen."
Wat als ik je vertel dat er een **eenvoudige manier is om inzicht te krijgen in wat jouw lichaam nodig heeft** om die balans te vinden?
Dat is waar de **vitamine- en mineralencheck** die ik aanbied om de hoek komt kijken.
Veel leesplezier!

Groetjes Antoinette Maasbach





VITALITEIT CHECK-UP

Dit e-book staat boordevol eenvoudige en doeltreffende tips om je vitaliteit te verhogen, fitter te worden en meer energie uit je dag te halen.

Altijd al
nieuwsgierig
geweest naar
wat jouw
lichaam echt
nodig heeft?
Ontdek het
met zinvolle
informatie die
je gezondheid
vooruit helpt

Met dit eBook wil ik je laten zien hoe belangrijk het is om naar de signalen van je lichaam te luisteren. Een vitamine- en mineralencheck is niet zomaar een luxe, het is een belangrijke stap naar een **bewustere en gezondere levensstijl**. We worden vaak overspoeld met gezondheidsadviezen, maar niets is krachtiger dan weten wat jouw lichaam écht nodig heeft. Door deze check aan te bieden, geef ik je de tools in handen om gericht voor je gezondheid te zorgen. **Je lichaam werkt hard voor jou** – geef het terug wat het nodig heeft om op zijn best te functioneren.





VITALITEIT CHECK-UP

Dit e-book staat boordevol eenvoudige en doeltreffende tips om je vitaliteit te verhogen, fitter te worden en meer energie uit je dag te halen.

Ontdek de
antwoorden in
jouw zoektocht
naar een
gezonder leven
met een op
maat gemaakte
vitamine- en
mineralencheck

Waarom een vitamine- en mineralencheck?

Vitamines en mineralen zijn de bouwstenen van ons lichaam. Ze zijn betrokken bij bijna elke functie, van de energieproductie tot het **versterken van je immuunsysteem**, het ondersteunen van je **botten en spieren**, en zelfs het verbeteren van je **mentale gezondheid**. Maar soms krijgen we niet genoeg van deze essentiële voedingsstoffen binnen, en dat kan subtiele maar ingrijpende gevolgen hebben.

Een vitamine- en mineralencheck is als het uitvoeren van een **‘onderhoudsbeurt’** voor je lichaam. Het geeft je inzicht in welke vitamines en mineralen je op peil hebt, en welke wellicht een aanvulling nodig hebben. Het mooie van deze check is dat het persoonlijk is – de resultaten zijn specifiek voor **jouw lichaam en jouw behoeften**





VITALITEIT CHECK-UP

Dit e-book staat boordevol eenvoudige en doeltreffende tips om je vitaliteit te verhogen, fitter te worden en meer energie uit je dag te halen.

iedereen is uniek,
en dat geldt ook
voor onze
voedingsbehoeften

Het doel van deze check

Stel je voor: je krijgt een **gedetailleerd overzicht** van de voedingsstoffen die je lichaam tekortkomt. Misschien blijkt dat je vitamine D lager is dan het zou moeten zijn, wat invloed heeft op je energie en stemming. Of misschien heb je te weinig magnesium, wat je spieren niet optimaal laat functioneren. **Met deze informatie kun je gericht actie ondernemen**, in plaats van zomaar supplementen te slikken in de hoop dat ze werken.

Gerichte verbetering van je gezondheid

De vitamine- en mineralencheck helpt je niet alleen om tekorten op te sporen, maar geeft je ook een concreet plan om die **tekorten aan te vullen**. Hierdoor kun je je energie terugwinnen, je immuunsysteem versterken, en je algehele gezondheid optimaliseren. Het is een **gerichte aanpak** die je helpt te voelen wat je altijd hebt gewild: vitaal, energiek en in balans.





VITALITEIT CHECK-UP

Dit e-book staat boordevol eenvoudige en doeltreffende tips om je vitaliteit te verhogen, fitter te worden en meer energie uit je dag te halen.

Laat mij je
helpen met
Voeding en
leefstijl, indien
nodig
aangevuld met
supplementen

De voordelen van maatwerk

- Precisie: ontvang exacte informatie die specifiek is **afgestemd op jouw lichaam** en situatie.
- Effectiviteit: **gerichte aanbevelingen** zorgen voor betere resultaten en snellere verbetering van je gezondheid.
- Duurzaamheid: door je aanpak af te stemmen op jouw unieke behoeften, creëer je een **duurzaam eetplan** dat past bij jouw levensstijl en voorkeuren.
- Betere Zelfzorg: door inzicht te krijgen in **jouw specifieke behoeften**, kun je bewuster en effectiever voor jezelf zorgen. Lees eens mijn gratis Ebook over self-care.

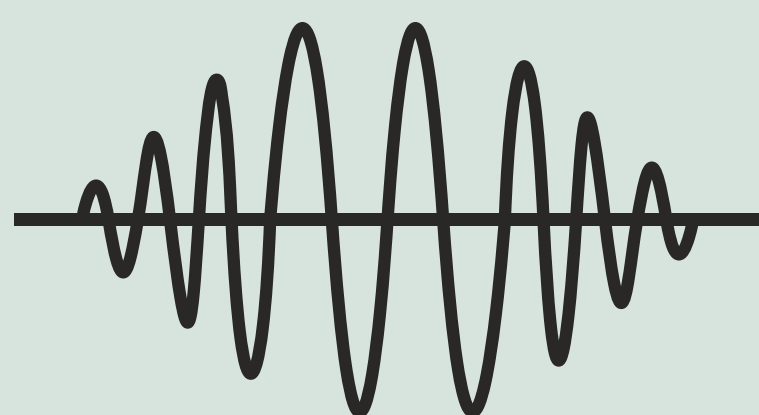




VITALITEIT CHECK-UP

Dit e-book staat boordevol eenvoudige en doeltreffende tips om je vitaliteit te verhogen, fitter te worden en meer energie uit je dag te halen.

Een snelle scan
met
bioresonantie
geeft je inzicht
in je gezondheid
door de energie
van je
lichaamscellen
te meten



Hoe werkt de vitamine- en mineralencheck?

Mijn vitaliteitscan biedt een snelle en uitgebreide evaluatie van je vitamine- en mineralenstatus met behulp van bioresonantie-technologie, het werkt als volgt:

1 Minuut Test:

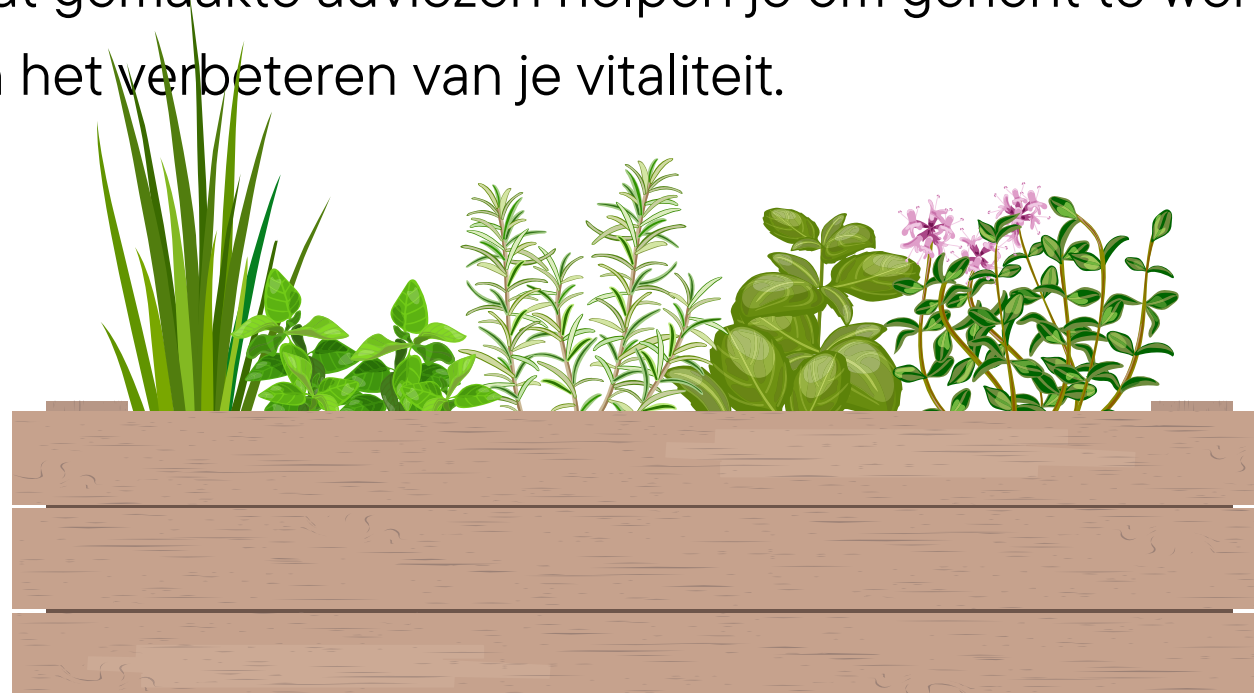
De scan is eenvoudig en snel – ik heb slechts 1 minuut nodig om de test uit te voeren. Dit maakt het gemakkelijk om je gezondheid snel te controleren zonder veel tijd te investeren.

Bioresonantie:

Tijdens de scan worden elektromagnetische frequenties gebruikt om de energiepatronen van je lichaam te meten. Deze technologie analyseert hoe goed je lichaam functioneert en of er eventuele disbalansen zijn in je voedingsstoffen. Hier voel je niets van.

Resultaten en Advies:

Na de scan ontvang je een helder rapport met inzichten over je algehele gezondheid en aanbevelingen voor voeding, leefstijl en supplementen indien nodig. Deze op maat gemaakte adviezen helpen je om gericht te werken aan het verbeteren van je vitaliteit.





VITALITEIT CHECK-UP

Dit e-book staat boordevol eenvoudige en doeltreffende tips om je vitaliteit te verhogen, fitter te worden en meer energie uit je dag te halen.

Vitamines en mineralen zijn cruciale bouwstenen voor je lichaam; ze ondersteunen je energie, immuunsysteem, botgezondheid en algehele vitaliteit. Zonder voldoende van deze voedingsstoffen kunnen belangrijke lichaamsfuncties niet optimaal functioneren

Het nut van een vitamine- en mineralencheck:

Inzicht in tekorten:

Ontdek of je voldoende vitamines en mineralen binnenkrijgt of dat er tekorten zijn die je gezondheid kunnen beïnvloeden.

Preventieve zorg:

Voorkom gezondheidsproblemen zoals vermoeidheid en zwak immuunsysteem door tekorten vroegtijdig op te sporen.

Gerichte aanvulling:

Vul alleen de specifieke vitamines en mineralen aan die je nodig hebt, in plaats van willekeurige supplementen te nemen.

Optimalisering van energie en welzijn:

Een goede balans van voedingsstoffen kan je energie verhogen, je humeur verbeteren en je algehele welzijn bevorderen.

Gezonde levensstijl:

Word bewuster van je voeding en de invloed ervan op je gezondheid, wat je aanzet tot gezondere keuzes.

Een vitamine- en mineralencheck is een waardevolle stap naar een gezonder en energiekeer leven.





VITALITEIT CHECK-UP

Dit e-book staat boordevol eenvoudige en doeltreffende tips om je vitaliteit te verhogen, fitter te worden en meer energie uit je dag te halen.

Goed om te
weten:
Wanneer je deze
check-up wel of
niet kunt doen,
en hoe je je
kunt
voorbereiden op
je afspraak



Voorwaarden voor de meting:

- Geen crème op de handen.
- Vermijd alcohol en veel koffie 4 uur voor de meting.
- Geen suikerhoudend voedsel of drank consumeren kort tevoren.
- Geen zware arbeid, intensief sporten of therapeutische behandelingen voor de meting.
- Draag geen ringen, armbanden, kettingen, piercings.
- Houd je mobiele telefoon weg van je lichaam om verstoringen te voorkomen.
- Blijf tijdens de meting zo ontspannen mogelijk.

Contra-indicaties:

- Niet geschikt voor mensen met een pacemaker of ander elektronisch implantaat.
- Niet voor mensen met epilepsie, kanker, ernstige gezondheidsklachten of langdurig medicijngebruik.
- Niet tijdens zwangerschap of menstruatie.





VITALITEIT CHECK-UP

Dit e-book staat boordevol eenvoudige en doeltreffende tips om je vitaliteit te verhogen, fitter te worden en meer energie uit je dag te halen.

Gezondheid is
onbetaalbaar;
het is de grootste
rijkdom die je
kunt bezitten

Nieuwsgierig naar deze check-up?

Begin bij het begin met een sterke basis voor je gezondheid. Vergroot je kennis over je lichaam, zet de eerste stap naar gezond ouder worden, en laat mij je helpen bij elke vraag of stap die je wilt zetten!

De check-up duurt ongeveer twee uur.
Kosten €147.-

Je ontvangt een uitgebreid rapport mee naar huis, inclusief voedings- en leefstijladvies.

Wil je een afspraak maken voor de vitaliteit check-up? Dat kan eenvoudig via e-mail, telefoon of WhatsApp. Neem contact met mij op met je vragen of opmerkingen, en ik help je graag verder!

Groetjes Antoinette Maasbach

