

*The
greatest
wealth
is your
health.*

Overzicht

Slechts een fractie uit een voorbeeldrapport.

Jouw eetgedrag

Zoete smaak



weinig voorkeur

Bittere smaak



neutraal

Snackgedrag



lichte neiging

Verzadiging



iets trager ervaren

Regelmaat



weinig nood

Binge eating



lichte neiging

Jouw lichaamsbouw

Gewichtstoename



lichte neiging

Buikvet



lichte neiging

Lichaamsbeweging



lichte nood

Eén koek wordt al snel een 2^{de}.. Regelmatig eten wordt nu nog belangrijker voor jou.

Overzicht

Gezondheid van je hart

HDL of goede cholesterol



lagere waarden

LDL of slechte cholesterol



licht verhoogde waarden

Triglyceriden



normale waarden

Totale cholesterol



normale waarden

Hoge bloeddruk



licht verhoogde waarden

Coronaire aandoeningen



licht verhoogd

Diabetes type 2

Diabetes type 2



licht verhoogd

Door meer gerichte leefstijlaanpassingen door te voeren, kan je bepaalde aandoeningen op lange termijn meer helpen voorkomen.

Vetten en koolhydraten

Verzadigde vetten



minder goede
verwerking

Transvetten



normale verwerking

Enkelvoudige onverzadigde vetten



normale verwerking

Meervoudige onverzadigde vetten



licht verhoogde
nood

Suikers



moeilijke verwerking

Zetmeel



zeer goede verwerking

Vitamines en mineralen

Vitamine B2



licht verhoogde
nood aan

Vitamine B6



licht verhoogde
nood

Foliumzuur



licht verhoogde
nood

Vitamine B12



licht verhoogde
nood

IJzer



licht verhoogde
nood

Is een ketogeen dieet wel
goed voor jou?
Hoe verwerk jij zetmeel?

...

Middelengebruik

Rookverslaving



verhoogde kans

Zware roker



verhoogde kans

Rookstop



mogelijk minder vlot

Cannabispsychose



weinig kans

Cannabisverslaving



verhoogde kans

Opioidenverslaving



weinig kans

Heroïneverslaving



hoge kans

Alcoholverslaving



verhoogde kans

Toch maar opletten met dat
glas wijn..

Overzicht

Stress

Stressimpact



wisselend
positief/negatief

Worrier vs warrior



wisselende
stressbeleving

Binge eating



lichte kans

Spanningsbehoefte



weinig nood

Slaap

Ochtend- of avondmens



geen specifieke
voorkeur

Hoeveelheid slaap



geen verhoogde nood

Cafeïne & slaap



weinig hinder

Overzicht

Sportprofiel

Duursport



grote voorkeur

Krachtsport



grote voorkeur

Sportprofiel



kracht- en duursporter

Blessureprofiel

Blessures



heel gevoelig

Blessurepreventie



aandachtspunt

Ontstekingen



heel gevoelig

Trainingsprofiel

Hersteltijd na sporten



langer

Slaaptekort



weinig neiging

Sportintensiteit



matig tot laag

Geef jezelf of je dierbaren een gepersonaliseerde levensstijl kado!
Investeer éénmalig om zeer gericht en persoonlijk leefstijladvies te krijgen.
Ontvang een schat aan informatie.

- Leer jezelf écht kennen.
- Afnamekit (incl. alle verzendingskosten)
- DNA-analyse door gecertificeerd labo
- Validatie door een gespecialiseerd arts
 - Online doktersconsultatie
 - Leesbare en bruikbare rapporten
- Praktisch gepersonaliseerd advies m.b.t. je resultaten

Bestel nu rechtstreeks via mijn praktijk en ontvang 2% korting op de volledige prijs (399,00€, inclusief BTW).

Extra: Mogelijkheid tot uitgebreide bespreking en toelichting nadien in mijn praktijk.

<https://emma.health/>

Tijdelijke kerst- en
nieuwjaarsactie:
379,00 (inclusief BTW)
i.p.v. 399,00€, + 2%
extra korting indien
rechtstreeks via de
praktijk.





'Wat ik al wel vermoedde komt ook uit mijn DNA test..

Ik heb helaas – of ik het nu leuk vind of niet – een sterk verhoogde kans om coronaire aandoeningen te ontwikkelen. Komt er nog bij dat ik genetisch gezien aanleg heb voor een minder gezond cholesterolprofiel.

Ook heb ik een lichte neiging tot binge eating en ervaar minder snel een gevoel van verzadiging. Eén koek kan al snel de deur open zetten naar meerdere.. Ik weet nu, door mijn verhoogde neiging tot snack gedrag, dat maaltijden overslaan voor mij persoonlijk niet verstandig is.

En met een minder goede verwerking van verzadigde vetten en een normale verwerking van suikers en zetmeel, weet ik dat een strikt ketogeen dieet voor mij zeker niet de beste keuze is op lange termijn.

Ook heeft stress volgens mijn DNA profiel helaas veel impact op mijn lichaam. De ideale motivatie dus om eens extra te gaan sporten, naar muziek te luisteren,..

Het zijn maar enkele van de zaken die ik te weten ben gekomen en waar ik nu zelf heel persoonlijk mee rekening kan houden. Voor mij is het dus extra belangrijk om preventief geregeld mijn bloed te laten checken. Tot hiertoe zijn al mijn waarden – dankzij mijn gezonde leefstijl – perfect.

Dit geeft me de stimulans om nog meer en beter op mijn voeding te letten! Want gezond oud worden, is dat niet allemaal ons ultieme doel?'



Your health is your greatest wealth.?



www.emma.health

 [emma.health_](https://www.instagram.com/emma.health_)

 [emma.health.be](https://www.facebook.com/emma.health.be)

van 1.12.2020 t.e.m. 15.1.2021 gaat er per verkochte kit €10 naar de Diabetes Liga