

# DIËTIST MIRJAM ACHTERREEKTE

## **JUISTE VOEDING IS VOOR IEDEREEN ANDERS EN KAN HET VERSCHIL MAKEN.**

Wil jij via voeding werken aan je **immuunsysteem** en **gezondheid**, **uiterlijk** en **uitstraling**, **energie** en **fitheid** of **gewicht**? Heb je onrust in je **buik** of problemen met je **stoelgang** waar je maar niet van afkomt? Of heb jij **wisselende stemmingen**, **snaaibuien** of ben je een **emotie-eter**?

Wil je meer weten over de juiste voeding voor je gezondheid, klacht en/of aandoening? Of wil je werken aan vermindering van je chronische pijnklachten en/of chronische vermoeidheid? Maak dan een afspraak voor een gratis kennismakingsgesprek. Bel naar 06-51609604 of mail naar [info@dietistmirjamachtereekte.nl](mailto:info@dietistmirjamachtereekte.nl)

*Met persoonlijke- en motiverende begeleiding, die afgestemd is op jouw wensen en behoeften, coach ik jou naar jouw doel(en).*



**Meer weten?** Maak een afspraak voor een gratis kennismakingsgesprek. Investeer vanaf vandaag in jezelf.  
Diëtist Mirjam Achtereekte  
Tel: 06 - 51 60 96 04  
Mail: [info@dietistmirjamachtereekte.nl](mailto:info@dietistmirjamachtereekte.nl)

# IEDEREEN IS ANDERS

Afhankelijk van je persoonlijke situatie, leefstijl, leeftijd, aandoeningen, klachten en persoonlijke doelen krijg je een passend advies en persoonlijke begeleiding. De aanpak is gericht op de lange termijn & met blijvende verbetering.

Een aantal gezondheidsproblemen waar voeding ten grondslag kan liggen zijn:

- Maag-/darmproblemen, ziekte van Crohn & prikkelbare darm syndroom (PDS)
- Voedselovergevoeligheid (allergie en intoleranties), obstipatie & diarree
- Hart- en vaatziekten, verhoogd cholesterol, hoge bloeddruk
- COPD, astma & hooikoorts
- Huidproblemen; ontstekingen, eczeem, psoriasis
- Reuma, artrose & fibromyalgie
- Voedingsproblemen bij kinderen en jongeren & ADHD, ADD, Autisme
- Migraine, hoofdpijnen, brain fog, concentratieproblemen en vergeetachtigheid
- Overgewicht, ondervoeding & vitamine en/of mineralen tekorten
- (Pre)diabetes, bloedsuikerschommelingen & verstoorde hormoonbalans
- Trage schildklier
- Voedingsadvies voor, tijdens en na de zwangerschap
- Osteoporose & botbreuken
- Voedingsadvies bij (wedstrijd)sport & spieropbouw

## VERGOEDING

Totaal aan drie uur wordt vanuit je basisverzekering vergoed. Eigen risico is boven de 18 jaar van toepassing. Vanuit de aanvullende verzekering kan voedingsadvies/voorlichting vergoed worden, dit is afhankelijk van je pakket. Hier is het eigen risico niet van toepassing.

## POWERSLIM

Wil je afvallen en je op streefgewicht blijven? Dan kan je eventueel ook met de PowerSlim afslankprogramma begeleid worden. PowerSlim is speciaal ontwikkeld om jou te helpen naar een gezonde en evenwichtige levensstijl, terwijl je lekker blijft genieten. Zo verlies je overtollige kilo's terwijl je wint aan levensplezier. Met PowerSlim krijg je alle handvatten om het roer om te gooien. Terwijl je blijft genieten van de mooie momenten. Samen met mijn wekelijkse begeleiding werk je in fases toe naar een levensstijl waarin gezondheid, genieten en gemak samengaan.