

# De APK voor uw lichaam en gezondheid.



## WIJ ONDERZOEKEN OF U IN BALANS BENT

De Health Check van Coreganics maakt gebruik van een microscopische bloedanalyse waarin wordt weerspiegeld hoe goed uw voeding, sport en immuunsysteem in balans met elkaar zijn. Dit is een ideale, snelle en goedkope test om, met behulp van een eenvoudig vingerprikje, via één druppeltje bloed een kijkje in uw lichaam te nemen. Op basis van deze test kan specifiek beoordeeld worden of uw immuunsysteem in balans is, of juist niet. Deze is voor iedereen geschikt, het maakt dus niet uit of u een fanatieke sporter bent, een typische Bourgondiër of een ongetrainde manager. Deze test is erg waardevol want met de uitslag kunt u voeding, sport en eventueel supplementen zodanig aanpassen dat uw gezondheid nog beter in balans komt. Samen met de uitslag van de voedingsanalyse kan er snel beslist worden of het nodig is om, en zo ja hoe, uw voeding aan te passen.

## WAAR LETTEN WE OP

De Health Check bepaalt aan de hand van het stollingspatroon van het bloed hoe de balans is tussen immuunsysteem, sport en voeding. Het bloedonderzoek richt zich op de verhoudingen tussen o.a. de witte, rode en zwarte structuren. Door deze te analyseren wordt bepaald of er een optimale balans in het lichaam is of dat er juist verbeteringen mogelijk zijn. Ook wordt een uitgebreide voedingsanalyse gedaan. De voedingsanalyse is gebaseerd (verder in de brochure vind u hier meer informatie over) op het voedingsdagboek dat u zelf bijhoudt via het internet. Samen met de uitslag van de test zijn dit allemaal zeer belangrijke waarden om voeding en sport optimaal af te stemmen op uw doelstelling.



verminderd balans



optimaal balans

## HOE WERKT UW IMMUUNSISTEEM

Het immuunsysteem is de basis van onze gezondheid en prestaties. Een disbalans in het immuunsysteem kan ontstaan door onze erfelijke aanleg, een verkeerd voedingspatroon met onvoldoende vitamines, onvoldoende mineralen en onvoldoende antioxidanten, teveel stress, onvoldoende of juist overmatig sporten, roken, alcohol- en medicijngebruik.

De laatste jaren is uit divers wetenschappelijk onderzoek steeds duidelijker geworden dat onze gezondheid heel erg afhankelijk is van het immuunsysteem. De conditie van het hart en de bloedvaten, de gezondheid van de botten, spieren en gewrichten, onze stemming en of we gevoelens van somberheid hebben, het risico op tal van gezondheidsproblemen. Het zijn allemaal zaken die met de balans van het immuunsysteem te maken hebben. Uit onderzoek is ook duidelijk geworden dat overgewicht, weinig lichaamsbeweging en slechte voeding belangrijke oorzaken kunnen zijn van een verstoring van de immuunsysteembalans en dat verbeteringen hierin de balans weer terug kunnen brengen met alle voordelen die daarbij horen. Goede voeding, lichaamsbeweging en een gezond gewicht zijn dus erg belangrijk.

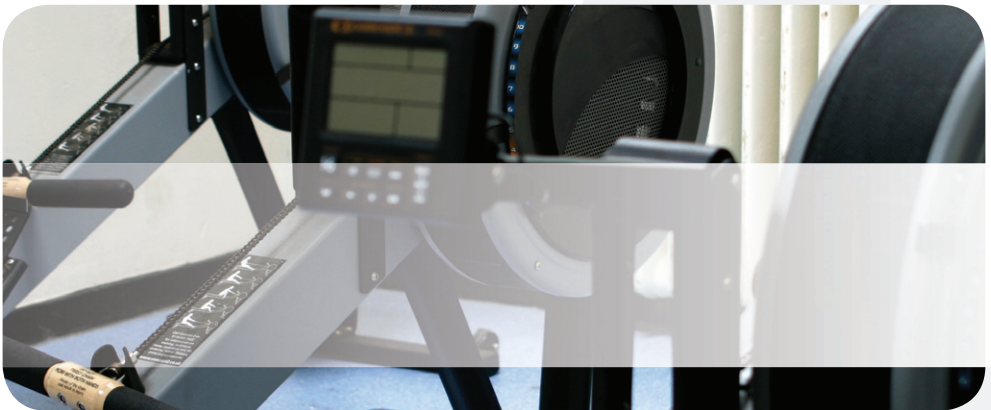
## ONZE VOEDINGSANALYSE

Een gezond voedingspatroon is erg belangrijk voor het in stand houden van een goede gezondheid. Een grondige analyse van uw voeding is dus essentieel om een zo goed mogelijk advies te kunnen geven. Daarvoor dient u via het internet ([www.etenismeten.nl](http://www.etenismeten.nl)) minimaal één tot maximaal negen dagen een voedingsdagboek bij te houden.

Dit werkt erg eenvoudig. Ruim voor uw vingerprik gaat u naar deze website en vult uw naam en email in. U ontvangt direct een 10-cijferige code. Deze code wordt ook



per email aan u toegezonden. U kunt dus direct aan de slag. Het team van Coreganics koppelt deze code in onze software aan uw Health Check. Vervolgens wordt een uitgebreide analyse gemaakt op basis van de door u ingevulde voeding, namelijk: calorieën, eiwitten, vetten (verzadigd- en onverzadigd), koolhydraten (snelle suikers en complexe koolhydraten), cholesterol, vitaminen, mineralen, alcohol, vezels en vocht. Samen met de uitslag van de bloedtest zijn dit allemaal zeer belangrijke waarden om voeding en sport optimaal af te stemmen op uw doelstelling. U ontvangt op basis van de Health Check een voedings- en bewegingsadvies. Dit advies houdt rekening met uw wensen en mogelijkheden maar zorgt er tegelijkertijd voor dat uw immuunsysteem -nog- beter in balans komt.



## VERVOLG

U kunt regelmatig een Health Check van Coreganics laten verrichten om de balans van uw gezondheid te controleren maar we adviseren minimaal zes weken of langer tussen de testen aan te houden.

## WILT U MEER WETEN?

Kijk op onze website [www.etenismeten.nl](http://www.etenismeten.nl)



Coreganics  
Nieuwe Steen 30  
1625 HV Hoorn

m. 06 16 361 007  
[info@coreganics.nl](mailto:info@coreganics.nl)  
[www.coreganics.com](http://www.coreganics.com)