

Wat is Metabolic Typing

Met een speciaal voor de stofwisseling ontwikkeld systeem kan het actuele en individuele stofwisselingsstype als ook het kliertype bepaald worden. In veel landen is op dit moment de Metabolic Typing al succesvol ingezet.



In deze praktijk werken we met het Horisan systeem. www.horisan.de

De uitkomsten geven informatie over de actuele status van de stofwisseling. Dus hoe efficiënt werkt de stofwisseling op dit moment.

Wat is voor U de optimale samenstelling van de voeding betreffende koolhydraat, eiwit en vet. Verder de verdraagzaamheid van zetmeelhoudende producten. Welke voedingsmiddelen bij U tot overgewicht leiden, en welke de gezondheid bevorderen of welke voedingsmiddelen er beter niet gegeten kunnen worden.

Dus vragen of vlees wel of niet goed is en welk vlees er dan het beste gegeten kan worden, of is broccoli en kool nu wel of niet goed voor mijn stofwisselingsstype en wat doen melkproducten met mijn stofwisseling worden beantwoord.

Het doel van de methode is dat de voeding aangepast is aan de stofwisseling van het individu, waardoor optimale vertering plaatsvindt en het lichaam door onverteerde voeding geen voedingsbodem wordt voor ongewenste zaken.

Wanneer is Metabolic Typing zinvol

Ieder mens is een individu en heeft voedingsmiddelen nodig die afgestemd zijn op zijn persoonlijke stofwisseling. Ieder mens heeft om te functioneren alleen die energie tot zijn beschikking die uit deze voedingsmiddelen kan worden opgebouwd. Metabolic Typing is dan ook geschikt voor iedereen die wil weten wat gezond is voor zijn stofwisseling. Wat kan ik wel en niet eten, waarvoor moet ik oppassen of vermijden en hoeveel kan ik eten om mijn basisstofwisseling optimaal te houden.

Werkwijze

Door middel van een armlengte reflex worden kinesiologicalische testen uitgevoerd betreffende de stofwisseling. Therapeut en testpersoon zitten op een stoel tegenover elkaar en via een kleine armbeweging wordt informatie verkregen.



Voor een goed resultaat is het raadzaam een half uur voor de meting niets te eten en te drinken.

Het is een pijnvrije en onbelaste manier van testen.

De te testen persoon is via een bandje om de pols verbonden met het apparaat EVA3000.

Na het testen worden de gegevens direct uitgewerkt en overzichtelijk in een map gedaan zodat men thuis alles nog eens rustig kan nalezen.

Bij het tweede consult wordt de map aangevuld met extra informatie betreffende voeding, en indien gewenst extra tips voor gewichtsafname.



Het testen zelf duurt ongeveer 20-30 minuten. Daarna wordt alles uitvoerig besproken en is er gelegenheid alles te vragen wat men nog wil weten. Tevens is er de mogelijkheid een aantal voedingsstoffen te testen om duidelijkheid te verkrijgen hoe men deze in de stofwisseling kan omzetten, of te wel de verdraagzaamheid voor deze producten. Bv. tarwemeel, zout, mais, rijstmeel, tapioca enz. Dit heet voedingsverdraagzaamheidsanalyse.

Effecten van Metabolic Typing

- *** verbetering van de gezondheid
- *** conditie en belastbaarheid nemen toe
- *** optimaliseren van de stofwisseling
- *** meer energie voor de dagelijkse bezigheden
- *** verbetering van de slaap
- *** afname van overgewicht zonder Jojo effect
- *** bij een te laag lichaamsgewicht toename van het gewicht

Fisch, Meeresfrüchte (E)	
Aal	7 g
Albacore	21 g
Austern	38 g
Bonito	17 g
Felchen	20 g
FLUNDER	22 g
USSBARSCH	24 g
Bassbarsch	30 g
forelle	20 g
garnelen	22 g
OLDBARSCH	19 g
MATBARSCH	26 g
Hai	20 g
Hecht	24 g
HEILBUTT	19 g
Hering	8 g
hummer	24 g
Jakobsmuschel	38 g
KABELJAU	26 g
Karpfen	17 g
Kaviar	8 g
lachs	10 g
languste	30 g
MAHI-MAHI	20 g
Makrele	11 g
Miesmuschel	38 g
ROTBARSCH	19 g
Sardelle	19 g
Sardine	19 g
SCHELLFISCH	26 g
SCHLEIE	26 g
SCHOLLE	26 g
Schwertfisch	26 g
SEEBARSCH	26 g

Kosten

Metabolic Typing bestaat uit twee afspraken.
Het eerste consult duurt 1,5 uur.
Het tweede consult ongeveer 6 weken later en duurt 1 uur. Deze twee afspraken samen kosten 165 euro en moeten worden voldaan bij het eerste consult. Omdat de praktijk aangesloten is bij de NVA zal de ziektekostenverzekeraar een deel van de behandeling vergoeden. U dient hier zelf naar te informeren bij uw verzekeraar.

Daarna kan indien gewenst jaarlijks of in grotere afstanden een nacontrole van de Metabolic Typing plaatsvinden.

Dit zijn dan consulten van 1 uur en hiervan bedragen de kosten dan 80 euro.

Gelieve een half uur voor de meting niet te eten en te drinken.



Behandeling volgens afspraak
(0049) (0)2451 5634

www.praxis-andelbeek.de

Nieuw vanaf 01-10-2018

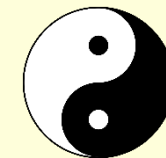


Praxis für Krankengymnastik und
Physiotherapie
Marja Andelbeek



Metabolic Typing

Marja Andelbeek
Heilpraktiker für Physiotherapie



Gerbergasse 7
52511 Geilenkirchen
0049(0)2451-5634