

SAMEN FIT EN GEZOND, NU & IN DE TOEKOMST



WIST JE DAT

- De eerste 1000 dagen van het leven - van conceptie tot de tweede verjaardag - cruciaal zijn voor de gezondheid op lange termijn, omdat de voeding van de moeder de genen van het kind kan beïnvloeden en het risico op ziektes kan verhogen of verlagen?
- 30 minuten beweging per dag, of 3 uur per week, gedurende de hele zwangerschap al zorgt voor een gezondere moeder, een sterkere baby en een vlottere bevalling?
- Bij weinig seksueel contact voor de bevruchting of het gebruik van donor-sperma het vaderlijk weefsel als onveilig kan worden herkend, wat een ontstekingsreactie kan veroorzaken en het risico op miskraam of zwangerschapsvergiftiging verhoogt?

**GEMOTIVEERD EN EFFICIËNT ZWANGERSCHAPSPROBLEMEN ONTWIJKEN
NAAR DE TOEKOMST.
ONTDEK MEER VIA WWW.GEZONDT.COM**

Ben je zwanger? PROFICIAT!

De zwangerschap is een bijzondere tijd waarin je lichaam zich voorbereidt om het allerbeste voor je baby te creëren. En wist je dat **jij zelf heel veel kunt bijdragen aan het verloop van je zwangerschap?** Een gezonde levensstijl is essentieel – niet alleen voor jou, maar ook voor je baby. Door gezonde keuzes te maken, geef je jezelf en je baby de optimale ondersteuning.

Tijdens je zwangerschap ondergaat je lichaam veel veranderingen, maar met de juiste voeding, voldoende beweging en aandacht voor zowel je mentale als fysieke welzijn, kun je **complicaties zoveel mogelijk voorkomen**. Soms verloopt een zwangerschap echter niet zoals verwacht, en wordt je geconfronteerd met afwijkende screeningstesten of zwangerschapscomplicaties. Afwijkende screeningstesten maken het mogelijk om **preventieve maatregelen** te nemen die deze complicaties kunnen uitstellen of voorkomen tijdens het verdere zwangerschapsverloop.

Ik ben er voor je om deze reis zo gezond en plezierig mogelijk te maken. Met persoonlijke, wetenschappelijk onderbouwde begeleiding, dagelijkse bloeddrukmonitoring en coaching van een gezonde leefstijl, werken we samen aan het **beperken van risico's en het bevorderen van je algehele welzijn**. Jij en je baby verdienen de beste start, en ik ben er om je door elke stap te begeleiden. Met deze begeleiding zorgen we ervoor dat je zwangerschap zo gezond mogelijk verloopt. We werken samen aan het beperken van risico's en het bevorderen van je algehele welzijn.

ONTDEK MEER VIA WWW.GEZONDT.COM



@GEZONDT