

Leefstijlprogramma's voor een betere gezondheid

FIBROMYALGIE

***SLAAP BETER, KOM TOT RUST EN HERSTEL
BRENG JE HORMONEN EN ZENUWSTELSEL IN BALANS
VERSTERK JE IMMUUNSISTEEM, VERMINDER PIJNKLACHTEN***



Your Health Spot

Paramedisch centrum voor leefstijlzorg

Leefstijlanalyse

Onze leefstijlanalyse is erop gericht om een goed beeld te krijgen van waar je nu staat, wat je belangrijkste klachten zijn en hoe we die kunnen verminderen. Je vult een uitgebreide digitale vragenlijst in. Wij analyseren jouw antwoorden. We kijken naar je symptomen, je huidige leefstijl en je algehele gezondheid. Tijdens een leefstijlconsult krijg je tips en een duidelijk advies wat je kunt doen om je klachten te verminderen en je balans te hervinden.

Leefstijlprogramma op maat

Na de leefstijlanalyse kun je verder in ons uitgebreide Fibromyalgie Leefstijlprogramma.

Dit programma bestaat uit:

- Wekelijks 2 beweeglessen (Medische Fitness) gericht op het verminderen van pijn en vermoeidheid en het versterken van de spieren. We gebruiken daarbij o.a. infrarood warmtecabines.
- Wekelijks 1 ontspanningsles gericht op het los- en soepeler maken van het bindweefsel waardoor pijnklachten verminderen.
- Andulatietherapie naar behoefte voor het verlagen van de spierspanning.
- Een orthomoleculair voedingsadvies gericht op het verminderen van zure afvalstoffen en het verminderen van de opslag van afvalstoffen in het bindweefsel.
- Leefstijlcoachgesprekken (totaal 3 uur) gericht op het verbeteren van je balans en het accepteren van fysieke grenzen.

Kosten

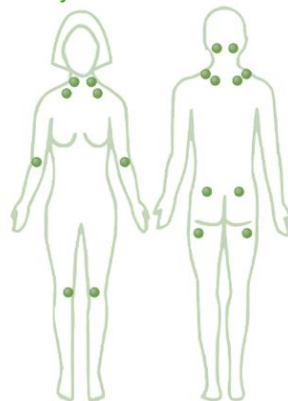
De leefstijlanalyse inclusief persoonlijk advies kost €55. Het leefstijlprogramma duurt zes maanden en kost €145 per maand.

Fibromyalgie

De naam fibromyalgie staat voor 'pijn (algie) in bindweefsel (fibro) en spieren (myo)'. Je hebt pijn door het hele lichaam en gevoelige punten in je spieren. Daarnaast is er sprake van algehele vermoeidheid en slaapproblemen.

De oorzaak van fibromyalgie is nog onbekend, maar vaak zijn de klachten terug te leiden naar meerdere orgaansystemen. Er zijn daarom verschillende interventies nodig om het lichaam te ondersteunen bij het herstelproces.

Wij werken daarom met een team van verschillende zorgverleners (leefstijlcoach, ontspanningscoach, orthomoleculair therapeut, diëtist, fysiotherapeut). Samen maken zij voor jou een programma op maat, dat aansluit bij jouw doelen, voorkeuren en je klachten.



Your Health Spot

Stationsweg 41C, 3331 LR Zwijndrecht
078 – 612 55 49

info@yourhealthspot.nl

www.yourhealthspot.nl