



DE VOEDINGSACADEMIE

*meer dan voeding*

# CONTINUE SUIKERANALYSE

*Gepersonaliseerd leefstijladvies op basis van jouw suikerwaarden*



## WAT IS EEN CONTINUE SUIKERANALYSE?

*Heb jij regelmatig energiedips gedurende de dag, plof je na het werk op de bank en kun je ècht niets meer doen dan een Netflix marathon opstarten? Of probeer je gewicht te verliezen maar wil dit niet doorzetten ondanks al je pogingen? Dan kan een continue suikeranalyse meer inzicht geven in jouw verbrandingsproces.*

### *Metten is weten.*

Een continue suikeranalyse is een kleine sensor die je twee weken in je arm draagt. Zo zie je direct de invloed van voeding, slaap, stress en beweging op je bloedsuikerspiegel en je energieniveau.

Piekt of daalt je bloedsuikerspiegel sterk na een maaltijd of is hij in de nacht onrustig? Dan kunnen we hierop inspelen met adviezen rondom eetmomenten, de samenstelling van je maaltijden en de volgorde van eten. De sensor geeft ook inzicht in hoe je reageert op stress, intensieve trainingen en nuchter bewegen. Bovendien laat het zien of je gemakkelijk vetten kunt inzetten als brandstof.

Kortom, de sensor geeft een berg aan informatie vanuit waar we heel specifiek aanpassingen doorvoeren, afgestemd op jouw lichaam.

En gaat het met je bloedsuikerspiegel beter, dan gaat het niet alleen met je energieniveau beter. Je kunt namelijk je gewicht makkelijker onder controle houden en de kans verkleinen op onder andere diabetes en hart- en vaatziekten.



## HOE ZIET EEN SUIKERANALYSE ER UIT?

### Stap 1: opstart

Tijdens de intake krijg je verdiepende informatie over de bloedglucosespiegel en plaats je – onder begeleiding van ons – de sensor pijnloos aan op de achterkant van je bovenarm. De sensor is verbonden met een app op je smartphone. Vanaf nu zijn jouw bloedsuikerwaarden voor 14 dagen inzichtelijk.

### Stap 2: advies en interventie consult

De eerste week volg je je normale leefgewoonten en lees je het boek 'Vast Wel!' als naslagwerk. Na die week nemen we samen de eerste resultaten door en krijg je praktische en persoonlijke adviezen mee. Adviezen die voor jou werken. Niet voor je buurman of collega, maar voor jou. Deze pas je in de tweede week toe en meet je direct het verschil.

### Stap 3: progressie consult

Na afloop van de tweede week nemen we weer samen de resultaten door en verfijnen we de adviezen. Zo blijf je kleine veranderingen doorvoeren in je leefstijl, met een groots effect voor je gezondheid.



## WELKE INZICHTEN KUN JE VERWACHTEN?

- Wat jouw unieke reactie is op verschillende voedingsstoffen en hoeveel koolhydraten en suikers jij kunt eten
- Hoe je je vetverbranding kunt verbeteren
- Welke impact voeding, stress, slaap en beweging hebben op jouw energieniveau
- Kan jouw lichaam vetten inzetten als brandstof of blijf je in de koolhydraatverbranding?
- Met welke kleine aanpassingen in jouw voedingspatroon, je een stabiel energieniveau over de dag kunt verkrijgen
- Hoe kun je jouw slaapkwaliteit verbeterd
- Wat stress doet met jouw bloedsuikerspiegel en wat je kunt doen om meer te ontspannen
- Welk impact beweging voor of na een maaltijd heeft
- Welke bewegingsvormen de grootste invloed hebben op het stabiliseren van jouw bloedsuikerspiegel



# WAT KOST HET TRAJECT?

**375 euro**

Hiervoor krijg je:

- Een sensor die 14 dagen lang je bloedsuikerspiegel meet
- Drie contactmomenten van elk een half uur
- Inzicht in hoe jouw lichaam reageert op voeding, beweging, stress en slaap
- Gepersonaliseerde, praktische adviezen voor duurzame verandering
- Meer energie
- Een betere vetverbranding
- Minder kans op chronische ziektebeelden
- Het boek 'Vast Wel!'

Wil je dit traject samen met een groep collega's opstarten?  
Mail of bel ons voor de mogelijkheden.

**Jezelf staande  
houden in een  
wereld die je vraagt  
te gaan zitten.**

Marieke

Brenda



DE VOEDINGSACADEMIE  
*meer dan voeding*

**Vragen of wil je meer informatie?**

Marieke de Groot: 06 44 515 114 | marieke@devoedingsacademie.nl Brenda Frunt: 06 45 300 399 | brenda@devoedingsacademie.nl

[www.devoedingsacademie.nl](http://www.devoedingsacademie.nl)