



WEER IN BALANS

MAGMA HOLISTISCH CENTRUM
MARJAN HENDRIKS

Je wilt graag weer in balans komen om het optimale uit jouw leven te halen? Ik help jou deze doelen te realiseren. In deze folder lees je meer over de hulp die je kunt verwachten.

liefs van Marjan

INHOUD

- **Holistisch** 3
- **Zelf genezend vermogen** 4
- **Hertje, tijger of olifant?** 5
- **Puur natuur** 6
- **Supplementen** 6
- **Gezonde middelomtrek** 7
- **Gezond gewicht** 7
- **MAGMA 10 dagen dieet** 8
- **E-book succetips voor gezond afvallen** 9
- **E-Book vitaal leven** 9
- **Gezonde lever** 10
- **Gezonde darmen** 10
- **Meridiaantherapie** 11
- **Gewoontes veranderen** 12
- **Van doen naar blijven doen** 12
- **Tarieven en vergoeding** 13
- **Vraag & antwoord** 14
- **Nieuws en blog** 15
- **Contact** 15



HOLISTISCH

Holistisch wil zeggen de mens in zijn geheel bezien op vijf niveaus:

- **fysiek** (lichamelijk)
- **emotioneel** (gevoelens)
- **mentaal** (gedachten)
- **energetisch** (levensenergie oftewel Chi)
- **spiritueel** (jouw diepste wensen en verlangens)

Een verstoring op één niveau beïnvloedt de rest en kan jou uit balans brengen. We proberen inzicht te krijgen in de 5 niveaus aan de hand van jouw ingevulde vragenlijst, eetverslag en eventuele onderzoeksresultaten. Jouw persoonlijk verhaal en ervaringen zijn hierbij vooral van belang.

Eerste consult: we bespreken jouw doelen, de factoren die jou mogelijk uit balans brengen en we stellen samen een plan van aanpak op.

Tweede consult: je ontvangt een verslag met daarin o.a. een dagmenu en een persoonlijk advies om weer in balans te komen.

Vervolgconsulten: coaching om het advies vorm te geven.



ZELF GENEZEND VERMOGEN

Jouw lichaam is gericht op zelfherstel en heeft een zelf genezend vermogen. Denk maar eens aan een wondje die vanzelf geneest. Door goede omstandigheden te creëren ondersteun je dit genezingsproces. Dagelijks worden cellen vernieuwd; binnen een jaar is maar liefst 98 procent van je cellen vervangen. Je krijgt advies hoe je cel vernieuwing zo goed mogelijk kunt ondersteunen en herstel kunt bevorderen.



HERTJE, TIJGER OF OLIFANT?

Volgens de Ayurveda, een oude Indiase zienswijze kun je de mensen verdelen in 3 constitutie-types: Vata, Pitta of Kapha. Ik noem het maar even voor het gemak hertje, tijger of olifant omdat dit meer tot onze verbeelding spreekt. Elk constitutietype heeft zijn eigen soort voeding en leefstijl nodig om in balans te blijven.

Wat gezond lijkt (bijvoorbeeld rauwkost) kan voor jou persoonlijk toch slecht zijn. Het eten van voedingsmiddelen die jij niet goed verdraagt belast jouw systeem en zorgt voor eerder optreden van celveroudering en ziektes. O.a. allergieën, huidklachten en auto-immuunziekten zoals reuma en fibromyalgie zijn signalen!

Samen gaan we op zoek naar voeding en leefstijl wat bij jou past. Wil je alvast meer weten? Klik dan op deze link: [Constitutie](#)



PUUR NATUUR

Industrieel bewerkt voedsel bevat vaak chemische stoffen die jouw lichaam belasten en niet voeden. Dit kan leiden tot vermoeidheid, craving en klachten. Door over te stappen op natuurlijke, onbewerkte voeding voel jij je fitter, verdwijnen veel klachten en kun jij jouw gewicht beter beheersen.

SUPPLEMENTEN ?

Gezonde voeding en leefstijl zijn essentieel voor jouw gezondheid, maar supplementen kunnen het herstelproces ondersteunen.

Je krijgt, indien nodig, advies over benodigde supplementen, maar de keuze om deze te gebruiken is aan jou.

Ik verkoop geen supplementen en ik ben daardoor onafhankelijk van bedrijven of verkopers van supplementen. Alleen op deze wijze kan ik jou een eerlijk advies geven.



GEZONDE MIDDELOMTREK

Vetcellen rondom de buikorganen produceren stoffen die ontstekingen veroorzaken. Dit kan leiden tot velerlei aandoeningen zoals allergieën, diabetes, auto-immuunziekten, kanker, dementie, herseninfarct enz. Een gezonde middelomtrek is daarom nog belangrijker dan jouw gewicht! Indien nodig ontvang je advies om buikvet te reduceren. Lees meer: [Heb ik teveel buikvet?](#)

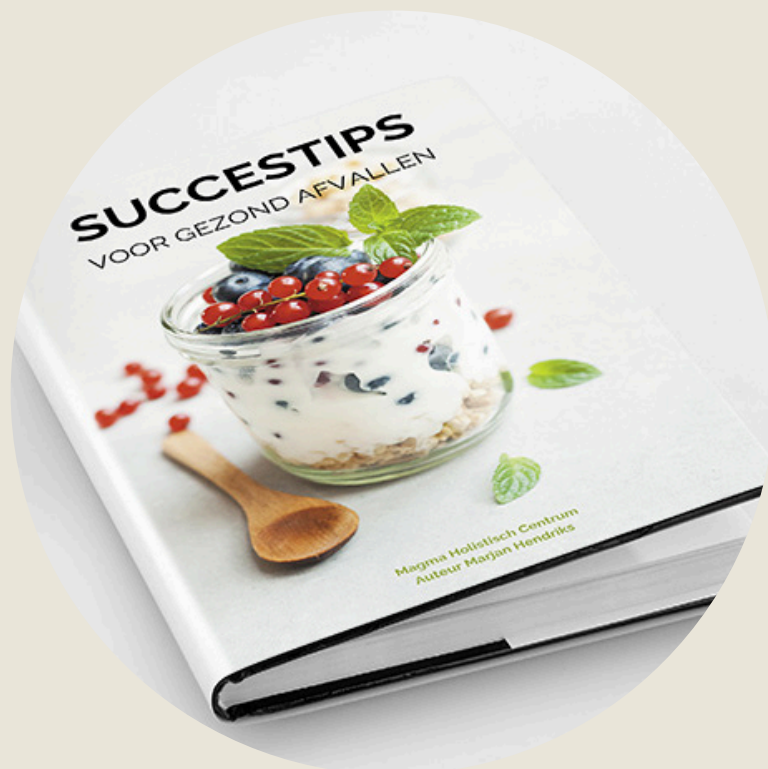
GEZOND GEWICHT

Heb jij een gezond gewicht? Check het hier: [Mijn BMI](#)
Ben je een emotie-eter of heb je moeite met verleidingen? Met behulp van visualisatie-oefeningen, coaching, NLP en mindfulness krijg je weer controle over je eetgedrag. We gaan ook de oorzaken aanpakken, want overgewicht is niet alleen een kwestie van teveel eten. Medicatie, een trage stofwisseling, insulineresistentie, stress, een hormoonbalans enz. spelen ook een rol.



MAGMA 10 DAGEN DIEET

Met het MAGMA 10 dagen dieet kun je in tien dagen 3 -7 kilo afvallen door alleen pure, onbewerkte voeding te eten. Dit dieet geeft je lichaam een gezonde boost en helpt je om minder te verlangen naar zoet of zout. Veel mensen ervaren daarnaast gezondheidsvoordelen, zoals lagere bloeddruk, stabielere bloedsuikers en minder behoefte aan medicatie. Je voelt je vitaler en energiever.
Gedurende de 10 dagen ontvang je dagelijks begeleiding per e-mail. Hiervoor wordt slechts 45 minuten consulttijd gerekend
Lees meer: [Magma 10 dagen dieet](#)



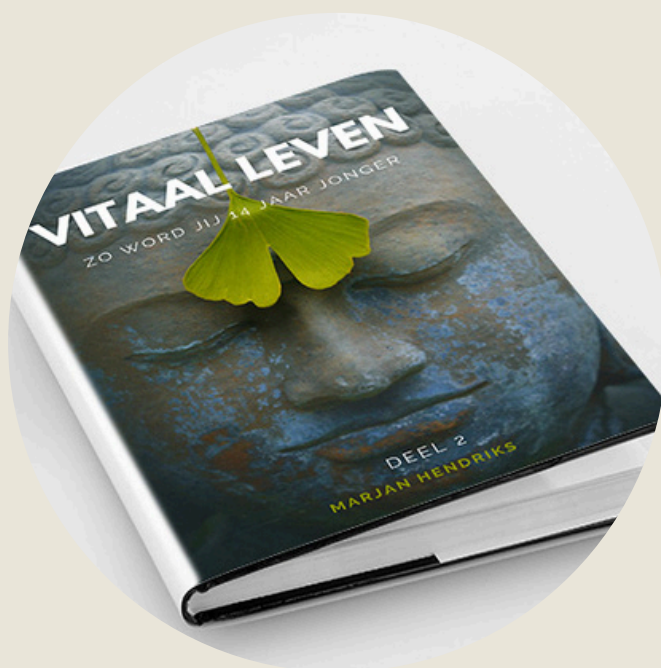
SUCCESTIPS GEZOND AFVALLEN

Wil je afvallen en zelfstandig aan de slag, dan is dit e-book een aanrader. Je kunt dit e-book downloaden als PDF: [Lees meer](#)

VITAAL LEVEN

Vitaal leven: zo word jij 14 jaar jonger is een anti-aging boek boordevol tips hoe jij kunt verjongen, je vitaler kunt voelen en celveroudering kunt vertragen.

Je kunt dit e-book downloaden als PDF: [Lees meer](#)



GEZONDE LEVER

In de lever vinden wel 600 verschillende processen plaats. Zonder lever kunnen we niet leven! O.a. Fructose, suiker, verzadigd vet en alcohol kunnen vetophoping in de lever veroorzaken, wat schadelijk is voor de lever.

Signalen van een overbelaste lever:

- Vermoeidheid
- Spierklachten
- Slechte adem
- Misselijkheid
- Jeuk
- Allergieën
- Hoofdpijn
- Opgeblazen gevoel
- Diarree na de maaltijd
- Stijve gewrichten
- Eczeem en acne
- Spijsverteringsproblemen
- Hormonale klachten
- Sterke lichaamsgeur
- Overmatige transpiratie
- Overmatige lichaamswarmte



Laten we jouw lever ondersteunen om gezond te blijven!



GEZONDE DARM

Je darmen bevatten maar liefst 1,5 kg bacteriën die essentieel zijn voor de spijsvertering en vitamine-opname. Een gezonde darmflora ondersteunt ook de weerstand. Wist je dat een ongezonde darmflora gewichtsverlies kan belemmeren, longproblemen en hooikoorts kan veroorzaken en zelfs jouw stemming kan beïnvloeden?

Omdat gezonde darmen de basis zijn voor je algehele gezondheid, ontvang je advies om je darmflora optimaal te ondersteunen.



MERIDIAANTHERAPIE

Meridiaantherapie lijkt op acupunctuur, maar dan zonder naalden. Meridiaantherapie is gericht op het herstel van de energiebalans en het hiermee verhelpen van (pijn-)klachten. Meridiaantherapie is ook geschikt voor baby's en jonge kinderen. Wanneer leefstijladviezen ontoereikend zijn om volledig te herstellen, kun je overwegen om aanvullend meridiaantherapie te doen. [Lees meer](#)



GEWOONTES VERANDEREN

Om weer in balans te komen, is het belangrijk om oude, belemmerende gewoontes om te zetten in nieuwe, ondersteunende gewoontes. Het duurt ongeveer veertig dagen om een nieuwe gewoonte automatisch gedrag te laten worden. Jij krijg hierbij hulp.

VAN DOEN NAAR BLIJVEN DOEN

Niet alle oude gewoontes verdwijnen voorgoed; het brein kiest vaak de gemakkelijkste optie. Toch kun je voorkomen dat je weer in oude patronen vervalt. Voorbereiding is the key: wees je bewust van valkuilen en saboterende gedachten en heb oplossingen bij de hand, zodat je niet op het laatste moment moet beslissen.

Je verdiepen in oude patronen kan veel teleurstelling voorkomen. Ik help je daar graag bij.



TARIEVEN EN VERGOEDING

Drie uur begeleiding wordt vergoed vanuit de basisverzekering, maar gaan van je eigen risico af. Heb je een aanvullende verzekering voor de diëtist? Dan krijg je extra vergoeding die niet van je eigen risico afgaat.

Declaraties worden rechtstreeks naar je zorgverzekeraar verzonden. Zodra een consult niet vergoed wordt, ontvang je een declaratie per mail van MAGMA Holistisch Centrum. Lees meer over [tarieven en vergoeding](#).

TIP

- Bewaar de declaraties van MAGMA Holistisch Centrum en dien deze in bij de belastingdienst onder de noemer extra zorgkosten.
- Elke kilometer die je rijdt voor een consult kun je ook als zorgkosten opgeven: 0,25 eurocent per km
- Diverse diëten komen voor vergoeding via de belastingdienst in aanmerking. Je ontvangt dan van mij een dieetverklaring.
- Werkgevers zijn blij als jij aan jouw gezondheid werkt en hierdoor minder ziekteverzuim hebt. Werkgevers zijn daarom vaak bereid (gedeeltelijk) de consulten te vergoeden. Ga voor aanvang met jouw werkgever hierover in gesprek.



VRAAG & ANTWOORD

Kan de begeleiding ook via beeldbellen? Ja, dat is zeker mogelijk.

Je ontvangt een link voor het beeldbellen per mail.

Hoeveel consulten heb ik nodig? Minimaal vier consulten: een intakegesprek, adviesgesprek, evaluatie met vragen, en een eindgesprek. Je bepaalt zelf of je meer consulten wilt.

Heb ik een verwijsbrief nodig? Ja, ik werk uitsluitend met een verwijsbrief, wat voordeliger is voor jou. Zonder verwijsbrief moet je een screening ondergaan, wat al 30 minuten van je vergoeding kost. Consulten worden zonder verwijsbrief of screening niet vergoed door de zorgverzekeraar,

Moet ik bloedonderzoek laten doen? Dit is vrijwillig. Bloedonderzoek kan helpen om gerichter advies te geven. Het is handig om ook eerdere (bloed-)onderzoeken met mij te delen, die je bij je huisarts kunt opvragen.

Zijn rapportages noodzakelijk? Ja, de NZA vereist dat er na het tweede consult en bij het afsluiten van de begeleiding een rapportage naar jouw verwijzer gaat. Daarom is er altijd een eindgesprek.

Behandel je ook kinderen? Ja. Tot 18 jaar zijn de eerste drie uur gratis.

Waar vind ik jullie voorwaarden? Je kunt onze voorwaarden [hier](#) lezen.



BLOG EN NIEUWS

Ik schrijf regelmatig blog artikelen hoe je slank en vitaal kunt blijven.
Klik hier voor de blogartikelen: [Blog](#)

Wil je graag vier maal per jaar een nieuwsbrief ontvangen hoe jij vitaal en slank kunt blijven? Schrijf je hier in: [Gratis Nieuwsbrief](#)

CONTACT



[contact formulier](#)



info@mamacentrum.nl



0485-521910



www.mamacentrum.nl

