Philippine Borgers

HEEL JE VOEDING

"Geef je lichaam de voeding die het nodig heeft.
En je lichaam geeft jou de beste versie van jezelf!"

HEEL JE LEVEN

OMEGA 10

Praktijk in voedingsgeneeskunde en darmtherapie

Uit balans

Vandaag de dag nemen we steeds minder de tijd om onszelf goed te voeden in de meest brede zin van het woord.
Omdat we vullen en vervangen in plaats van voeden. Omdat we niet meer goed weten, maar ook niet meer goed kunnen voelen wat voeding met ons doet.
We negeren de klachten waarvan we denken dat ze normaal zijn.
We voelen ons verre van optimaal maar blijven doorgaan met onze dagelijkse gang van zaken.
We weten niet meer beter.

Terug in balans

Tijdelijke diëten met trendy namen geven geen structurele verbetering. OMEGA10 ontwikkelt een persoonlijk voedingsplan en zo nodig een individueel darmtherapieplan op maat. Om ervoor te zorgen dat jij jezelf goed voedt. En om ervoor te zorgen dat je die voeding ook goed kunt opnemen. Zonder de ingrediënten die jouw immuunsysteem en je darmen irriteren. Opdat lichaam en geest weer in balans komen.
En jij het beste uit jezelf haalt.

Haal het beste uit jezelf

Met focus op het structureel aanpassen van jouw eet- en leefpatroon. Met zo nodig een darmtherapieplan voor je spijsvertering, je darmmicrobioom en je immuunsysteem. Dit geeft in de praktijk bewezen verbeteringen van 7 gezondheidsissues:

- Vermoeidheid en burn outs
- Overgewicht en trage stofwisseling
- Buik-, maag- en darmklachten en darmziekten
- Hooikoorts, voedselallergieën en -gevoeligheden
- Immuunsysteem problemen zoals auto immuunziektes en kanker
- Huidproblemen zoals eczeem, acné, psoriasis en rosacea
- Hormonale disbalans zoals problemen met vruchtbaarheid, menstruatie en menopauze

Dit kun je verwachten

1 PERSOONLIJK

Ik adviseer jou als uniek persoon en start met een uitgebreide intake. Ik werk vanuit jouw klachten, wensen en doelen en ontwikkel een persoonlijk plan voeding & vitaliteit en/of darmtherapieplan. Zo nodig gebaseerd op onderzoeks-uitslagen van gerenommeerde laboratoria.

2 WETENSCHAPPELIJK

Ik gebruik kennis, onderzoeksdata en inzichten van de voedings-geneeskunde, darmmicrobiologie en de klinische Psycho Neuro Immunologie. Ik kijk naar het precaire samenspel tussen je maag-darmstelsel, je microbioom, je hormonen, je immuunsysteem en je psyche.

3 PRAKTISCH

Ik coach met praktische kennis en adviezen. Met leefstijl-, kook- en shoppingtips die uitvoerbaar zijn in de praktijk van alledag. Met ruim 75 recepten voor ontbijt, lunch, diner en feestelijk lekkers. Zodat jij lekker kunt blijven eten en je met plezier je voedings-patroon en leefstijl verandert.

‘Laat voeding uw medicijn zijn, en uw medicijn uw voeding’

Hippocrates

De vrouw achter OMEGA10

Ik ben Philippine Borgers van OMEGA10, praktijk in voedingsgeneeskunde en darmtherapie. ‘Ik ervaar het ook dagelijks zelf: mijn lichaam is me dankbaar voor de juiste voeding en leefstijl. Dat uit zich in hoe ik me voel èn in een fit lichaam’. Ik ben zowel expert als ervaringsdeskundige op het gebied van voeding, darmen, hormonen, energie-balans, gewichtsmanagement en de wisselwerking tussen psyche en lichaam. Wanneer je je lichaam geeft wat het nodig heeft, geef jij je lichaam de mogelijkheid om gezond en vitaal te zijn.

OMEGA10 services

1. Persoonlijk voedingsplan in uitgebreid naslagwerk
2. Coaching voedingsgeneeskunde en epigenetica
3. Leefstijladviezen voor gezondheid & psyche
4. Darmtherapie op basis van microbioomonderzoek
5. Advies orthomoleculaire voedingssupplementen
6. Begeleiding van laboratorium onderzoeken
7. Smaakvolle recepten en kooktips
8. Boodschappenlijsten
9. Supermarktsafari’s
10. Lezingen en masterclasses voor bedrijven en groepen

Informatie en afspraken

Bezoek de website www.omega10.nl, mail info@omega10.nl of bel 06 2095 8552.

Afspraken met Philippine Borgers zijn in de praktijkruimte te Oegstgeest, middels een huisbezoek bij u thuis of via Zoom-Videocall voor afspraken op afstand.

OMEGA 10 Praktijk in voedingsgeneeskunde en darmtherapie