

Food is your Medicine Testimonials

Testimonial Ria

"Al geruime tijd zat ik niet lekker in mijn vel, verloor gewicht en had een constante trek in voedsel, waaraan ik voldeed, maar geen gram van aan kwam.

Per toeval kwam ik terecht bij Geert en bij het invullen van het intakeformulier kwam niet alleen het eetgedrag, maar ook mijn levenspatroon en karakter aan bod. Op dat moment werd mij gelijk een aantal dingen duidelijk. Natuurlijk ken ik mijzelf, maar nu werd ik toch even aan het denken gezet. Geert beloofde mij binnen een paar dagen zijn bevindingen en advies toe te sturen.

En inderdaad had ik na een paar dagen al zijn bevindingen in de mailbox.

Ik ben een Pitta-type, actieve geest en snelle stofwisseling. Na bestudering van de kenmerken van dit type kon ik niets anders dan dit beamen. Altijd bezig en ik besepte dat een beetje rust inbouwen geen kwaad kon.

Het voedingsadvies was duidelijk, minder geraffineerde suikers, meer vezels. Dit aanpassen in de maaltijden kost geen enkele moeite, de richtlijnen en voorbeelden waren overduidelijk. Tevens kreeg ik een lijstje met supplementen, niets overbodig en duidelijk onderbouwd.

Ik ben nu een tijdje op weg volgens de richtlijnen en moet eerlijk bekennen dat ik me beter voel. Het constante "hongergevoel" is weg, de lekkere trek vervang ik door betere snacks en af en toe zondig ik zonder mij daar schuldig over te voelen. Als de grote hoofdzaken gevolgd worden, mag dat ook wel een keer.

Wat heel fijn is dat ik altijd kan rekenen op support van Geert als ik vragen heb. Blijft het van mijn kant een tijdje stil, dan kan ik een mailtje verwachten met de vraag "hoe gaat het?" Fijn dat je gevolgd wordt en dat het niet blijft bij een eenmalig advies."

Testimonial Dorien

"Al jaren kampte ik met een zeer nare kwaal, restless legs geheten.

Soms had ik er wat last van af en toe een nachtje een keer in het half jaar ofzo,

Maar sinds de overgang werd het bijna iedere nacht. Geen slaap meer dus.

Van alles geprobeerd, van warme/ koude baden , tot crèmes, en ook magnesium, etc.

Alle tips die ik maar kon krijgen nam ik ter harte, maar niets hielp.

Tot een vriendin mij, me het email adres van Geert gaf, die wel wat tips voor mij had.

Nadat ik hem had gemaïld kreeg ik (naast andere tips) de tip om veel meer magnesium te slikken

dan op het potje stond vermeld, wel 1000 mg per dag. Naast calcium en zink.

Ik slaap nu weer een stuk beter, en als ik er nog last van heb dan neem ik een glas melk en dan trekt het weer

weg. Ik ben zo blij met zijn advies, slapen is zo belangrijk om alles in het leven aan te

kunnen.

Dank je Geert voor je goede adviezen."

Testimonial Martine

"Er was in januari 2015 borstkanker bij me geconstateerd. In augustus had ik de laatste chemo kuur gehad.

Ik had een vreselijke tijd achter de rug, en mijn energieniveau was na alle behandelingen tot onder het nulpunt gezakt.

Ik wilde hier graag aan werken, het weer omhoog zien te krijgen, maar wist niet waar ik moest beginnen. Als ik in een drogist stond, bij de vitamines, zag ik door de bomen het bos niet meer.

Ik had advies nodig van iemand die er verstand van had.

Zo kwam ik op het idee om Geert te mailen. Ik had al eens eerder adviezen van hem gehad op het gebied van vitamines, en supplementen. Waar ik toen echt baat bij had!

Hij is van alles voor me gaan uitzoeken, waarbij hij ook rekening hield met medische gegevens die ik hem had doorgegeven. Bijvoorbeeld wat ik niet meer mocht slikken, omdat dat niet samenging met medicatie die ik kreeg.

Hij schreef me verschillende supplementen en vitamines voor, waardoor ik merkte dat mijn energieniveau en weerstand omhoog gingen! Ik was minder moe.

Kon daardoor ook weer meer leuke dingen doen op een dag, wat me mentaal ook sterker en blijer maakt!

Ik zal een volgende keer zeker weer zijn advies vragen als dat nodig is!"