



Fit & Mooi



Fruitdrank niet gezonder

Ze zijn helemaal hot, de fruitdrankjes met allerlei soorten vruchtensappen. De etiketten suggereren dat ze veel gezonder zijn dan een gewoon glas jus d'orange, maar dat is volgens de Consumentenbond niet het geval. De bond testte recent veertien fruitshakes. Ruim de helft van de drankjes scoort op het gebied van vezels matig tot slecht, terwijl de andere helft niet hoger scoort dan redelijk. ENTER

JUMP brengt je gezondheid in kaart

De weg naar een gezonder leven: druppeltje bloed, gegevens en microscopisch onderzoek

TEST. Bewegen is gezond, gezond bewegen is het best. Er zijn steeds meer testen waarmee je kunt beoordelen hoe fit je bent. Maar er is tot nu maar één test (buiten een onderzoek in een ziekenhuis) die je gezondheid meet op basis van onder andere bloedonderzoek: de JUMP (Jouw Unieke Meet Programma) analyse.

EEN SIMPEL BLOEDDRUPPELTJE, je gegevens over je leefstijl en voedingsgedrag en een aansluitend microscopisch onderzoek bereiden de weg naar een gezonder leven voor.

"Zij die geen tijd vinden om te bewegen, zullen tijd moeten vinden voor ziekte." Graaf van Derby zei het, maar in de JUMP analyse wordt deze quote gretig gebruikt.

De slogan van de JUMP-analyse is niet voor niets "Voor een langer, gezonder en sportiever leven." De analyse is ontwikkeld door EHF Diagnostics en heeft als groot voordeel boven andere bloedanalyses dat het bereikbaar (want via de sport-school) en betaalbaar (normaal



De JUMP analyse: 'Voor een langer, gezonder en sportiever leven.'

gesproken 59 euro) is. De analyse richt zich, zegt ing. Jeroen Janssen, specifiek op gezondheid. Als blijkt dat er (verborgen) ziektes zijn, dan wordt hooguit geadviseerd naar de dokter te gaan. De wens van de

klant is het uitgangspunt. Janssen: "De klant kan kiezen uit een aantal profielen, zoals gezond en fit, gezond ouder worden (anti-aging), afslanken, gewichtstoename of meer spiermassa (basic en advanced). Het ene profiel sluit het andere niet per se uit." Belangrijk onderdeel is het voedingspatroon. Om die reden wordt gevraagd drie dagen lang bij te houden wat je gegeten

en gedronken hebt. En natuurlijk worden lengte, gewicht en vetpercentage gevraagd.

WAT VOLGT, IS EEN indrukwekkend rapport van liefst 55 pagina's dat bestaat uit vijf onderdelen. In het eerste deel worden het gewicht in relatie tot de lengte (de zogenoemde Body Mass Index) en het vetpercentage in kaart gebracht. Het liji-

ger deel 2 is de voedingsanalyse. Hierin wordt onder andere de gewenste hoeveelheid energie die je moet halen uit vetten, eiwitten en koolhydraten afgezet tegen de hoeveelheden die de geteste persoon binnenkrijgt. Het vervolg is een analyse van de vitamines en mineralen. Deel drie is de feitelijke microscopische bloedanalyse. Het vierde deel is een trainingsadvies voor drie maanden en deel vijf tot slot is een voedingsadvies, waarbij - indien nodig - suggesties worden gedaan voor het gebruik van voedingssupplementen. Het geheel wordt afgerond met een heldere samenvatting.

HANS PEIJS
redactie@metronieuws.nl

Testen kan bij Medico Vision Amsterdam

Medico Vision is de eerste Health Club in Amsterdam waar je de JUMP-analyse kunt laten uitvoeren. De medewerkers zijn speciaal opgeleid tot JUMP-therapeut. Zij doen de

intake, nemen het bloed af en maken microscopische foto's op basis waarvan de analyse wordt samengesteld. Meer informatie op jump-analyse.nl.

HealthCity
LADIES

OPEN WEEKEND Voordeel tot € 225,-

Bel. 0900 0603 www.healthcity.nl

Kona International
Parels uit Bangladesh

Wielingenweg 203
1826 BJ ALKMAAR
www.konainternational.nl
06-48264364

LAST VAN UW CONTACTLENZEN?

- Leverancier van alle soorten lenzen
- Nieuwste ontwikkelingen altijd het eerst
- Meerdere specialisten aanwezig

Professionals voor ogen
www.optisite.nl

Muntplein 2 Amsterdam
020-6239307 / 6227632

van der Hooplaan 9 Amstelveen
020-6410794

optilens
CONTACTLENZEN

WIJ HEBBEN DE OPLOSSING!

Komen, zien, verbaasd zijn...

Your Health bestaat 1 jaar, daarom verlagen wij blijvend onze prijzen

€ 15,95,- per maand

Gezocht gastheer / gastvrouw
WWW.YOURHEALTH.NL
ALMERE - AMSTERDAM - AMERSFOORT
0900-911 23 45 | www.yourhealth.nl | info@yourhealth.nl

INVITATION HAIR

Kies nu voor een metamorfose, compleet met fotoshoot
Advies coupe, kleuranalyse, coupe knippen, kleurbehandeling, styling, make up advies en visagie plus fotoshoot: compleet vanaf € 139,50

Op vertoon van deze bon een professionele kleurensampoo cadeau!

INVITATION HAIR - Sloterweg 1254 - 1066 CW Amsterdam
phone +31(0)20-6171614 - www.invitation.nu