



EEN GEZONDE VEGAN DOOR YOUR HEALTH COACH

Ik eet, zoals jullie misschien wel weten, al ruim drie jaar veganistisch. Dit doe ik heel bewust, slik de nodige supplementen ernaast met als uitkomst dat ik me eigenlijk altijd wel goed voel en lekker in mijn vel zit. Toch vind ik het belangrijk jullie over alles met betrekking tot een vegan lifestyle te informeren. Dus ja ook mijn gezondheid! Ik schrijf recepten en vertel vol enthousiasme over plantaardige voeding maar ben ik wel zo gezond als ik denk? Nog steeds heb ik last van een onrustige huid en zo af en toe werken mijn darmen niet mee zoals ik zou willen.

Dit zette me aan het denken. Na drie jaar plantaardig eten is het tijd voor 'the moment of truth'! Ik wil binnenste buiten worden gekeerd en eens horen van een deskundige of mijn keuze voor veganisme de beste is geweest voor mijn gezondheid. Aangezien ik dagelijks vragen krijg over hoe je een healthy vegan kan zijn en ik enkel een ervaringsdeskundige ben, heb ik hulp ingeroepen van Tessa van der Steen, oprichtster van [Your Health Coach in Amsterdam](#).

OVER YOUR HEALTH COACH

Een korte introductie: Tessa van der Steen richtte Your Health Coach op en is de voedingscoach van [televisieprogramma Obese](#). Ze ontwikkelde twee gezonde tussendoortjes: [Go!Greenbar](#) en [Go!GreenKids](#). Dat zijn repen van honderd procent natuurlijke en biologische ingrediënten. De kidsreepjes bevatten ook de groenten broccoli, spinazie, boerenkool en bietjes.

TESTEN BIJ YOUR HEALTH COACH

Omdat ik weet dat ik gevarieerd, gezond eet en ik dus geen hulp nodig heb bij een gezonde levensstijl, heb ik een afspraak ingepland bij Tessa voor lab onderzoek. Your Health Coach werkt namelijk nauw samen met een laboratorium waar waar feces-, bloed-, urine- en speekselanalyses uitgevoerd worden op het gebied van microbiologie, immunologie, endocrinologie en biochemie. Dit klinkt spannend maar houdt eigenlijk in dat hiermee oorzaken van klachten kunnen worden opgespoord (denk prikkelbare darmsyndroom, voedsel intoleranties, pijnklachten, chronische vermoeidheid, hormonale disbalans en concentratie stoornissen).

Ik zal beginnen met de [SKB test](#). Dit is eigenlijk een preventieve gezondheidscheck waarbij eventuele verstoringen in kaart worden gebracht. Er zal gekeken worden naar:

- ontstekingen, allergieën, hormonale verstoringen
- mineraal tekorten
- ontgiftig capaciteit van het lichaam

Volgende week heb ik mijn eerste afspraak en ik moet zeggen dat ik het stiekem wel spannend vind. Lezen jullie maandag weer mee??

KIJK VOOR MEER INSPIRATIE OP MIJN [INSTAGRAM](#) & [FACEBOOK](#) OF VOLG ME OP SNAPCHAT ONDER BEAUTYBLEND!



