



Wie ben ik ?

Ik ben Lore Degrauwe.
Alexis Dutordoir is mijn man en samen proberen we onze kinderen Jeff & Stella bewust & gezond op te voeden. Lekker en gezond koken is een passie bij ons thuis. Sport en beweging vinden we belangrijk, ook voor de kinderen.
Het is soms puzzelen om alles goed in te plannen maar gelukkig ben ik een georganiseerd persoon.

In 2018 werd ik ziek... Het was een strijd die veel vroeg van mijn lichaam. Ik begon te sporten om te herstellen en heel snel voelde ik al vorderingen.
Mijn dankbaarheid was groot en zo groeide het idee dat ik ook graag een "betekenisvolle" invulling wou geven aan mijn leven.
Ik wou ook mensen op de een of andere manier vooruit helpen. Ik speelde al langer met het idee om een carrièrewending te nemen en 'dankzij' mijn ziekte durfde ik me aan deze sprong wagen.

Dankzij enkele gesprekken met een loonbaancoach kwam ik vrij snel uit op de opleiding orthomoleculaire therapie. Voeding was al langer een passie maar dat je je eigen gezondheid voor een groot deel mee kan bepalen door wat en hoe je eet boeide me enorm... daar wou ik alles over weten!
Met veel enthousiasme startte ik de studies. Mijn drive was groot... en dat was nodig met jonge kinderen!
Ondertussen is mijn drive alleen maar groter geworden!
Ik kijk uit naar jullie verhalen en hoop jullie te laten ervaren hoe krachtig je eigen lichaam is!

Hoe ga ik te werk ?

Ik neem uitgebreid de tijd om uw klacht in kaart te brengen.
We maken **een soort film** om zo **de wortels/oorzaak** te ontdekken.

„Het symptoom is nooit het échte probleem“

Het is net die oorzaak die jou lichaam uit balans brengt.
Zonder deze oorzaak op te lossen zal de klacht zich helaas steeds blijven herhalen.
Orthomoleculaire therapie staat artsen en specialisten helemaal niet in de weg.
We gaan aanvullend aan de slag met voedings- en leefstijlinterventies.
Zo proberen we de onevenwichten weg te werken zodat er **een meer duurzame oplossing** gevonden wordt.

„Harde feiten, zachte aanpak“

De wetenschap is 'hard' onderbouwd maar de therapie bestaat uit **zachte interventies**.
We stimuleren jouw lichaam naar herstel via voeding, beweging, stressreductie, bioritme, supplementen, ...
Niet enkel de soort voeding is van belang, ook de voedingsfrequenties, tijdstip van voedingsinname, vastenperiodes (intermittent fasting) en de juiste balans tussen 'voeding & beweging'.

Het doel is het optimaliseren en behouden van je gezondheid en dit **op lange termijn!**

Is orthomoleculaire Therapie ook iets voor jou ?

- ▲ Heb je blijvende of terugkerende kwaaltjes?

maag & darmklachten
spijsverteringsproblemen
chronische ontstekingen
reflux / oprispingen
diabetes type II
metabool syndroom
hormonale stoornissen

vruchtbaarheidsproblemen
afslanken en obesitas
chronische pijn
slaapproblemen
huidaandoeningen
vermoeidheid / energietekort
concentratieproblemen



te hoge cholesterol
brandend maagzuur
burn-out en depressie
allergieën en intoleranties
hoofdpijn en migraine
stress
suikerverslaving

- ▲ Wil je gezonder leven & bewust omgaan met voeding?
- ▲ Wil je gewicht verliezen, wat tot nu misschien moeilijk lukt?
- ▲ Wil je betere sportprestaties?

Neem vrijblijvend contact op
of maak een afspraak via:

Tel: 0486/22.22.71
Mail: lore@onsgezondheidshuis.be
www.alexis-osteopathie.be

Let food be
thy medicine
and medicine
be thy food. „

 Volg ons op Facebook voor specifieke info, updates, interessante lectuur, ...
 Volg ons op Instagram voor receptjes, tips, weetjes, ...