



ETT HÄLSOSAMT ALTERNATIV

Många människor upplever att de inte får svar på den viktiga frågan:

-Varför mår jag inte bra?

Svaret kan vara:

Du kanske lider av näringsobalans eller överkänslighet för mat och miljö istället för sjukdom.

Prova en näringsmedicinsk hälsokontroll och ta nästa steg till bättre hälsa. Näringssterapeuten kan med stöd av analyser, frågeformulär och näringskunskaper ge dig vägledning som leder dig till en optimal funktion och hälsa.

MED EN OPTIMAL HÄLSA KAN DU
UNDVIKA SJUKDOM OCH FÖRLÄNGA
TIDEN SOM DU HÅLLER DIG FRISK

NMTF
NÄRINGSMEDICINSKA
TERAPEUTFÖRBUNDET

info@nmtf.se

LÄNGTAR DU
EFTER ENERGI OCH
LIVSLUST?

PROVA NÄRINGSTERAPI



www.nmtf.se

TRÖTTHET OCH ENERGIBRIST DRABBAR OSS ALLA

Långt innan tröttheten övergår till sjukdom, är det möjligt att förebygga och återfå hälsan. Förutsättningarna för en god hälsa är att tillgodose kroppens behov av näring. Alla kroppsfuntioner behöver vitaminer, mineraler och andra näringsämnen som vi får i oss via kosten.

Det egna behovet av näringsämnen kan variera. Det avgörs av vår storlek, ålder, nuvarande hälsa, arbete, miljö, livsstil, gener och mycket mer.

Näringsbehovet är individuellt och ökar vid stress och sjukdom. Ett genomtänkt intag av nödvändiga näringsämnen har i tusentals vetenskapliga studier visat sig förebygga sjukdom och höja livskvaliteten.

VÅRA LIVSMEDEL HAR NÄRINGSBRIST

Man har påstått i decennier att vi får i oss alla näringsämnen som vi behöver via kosten. Detta är inte längre sant sedan Sveriges lantbruksuniversitet har konstaterat att våra livsmedel saknar tillräcklig näring. Näringsvärdet i marken har minskat och därmed även i våra livsmedel. Det är en myt att vi täcker vårt näringsbehov genom kosten. Äter du mycket snabbmat kan behovet av näringsämnen bli ännu större. Vår miljö innehåller även onödiga farliga ämnen och tungmetaller som stör näringsupptaget.

Närings terapeuter kan med stöd från olika analyser, labbtester, frågeformulär, fysisk undersökning och näringskunskaper ge dig vägledning som leder dig till optimal fysisk och mental hälsa.

NÄRINGSTERAPEUTENS STRATEGI FÖR BÄTTRE HÄLSA

Alla har vi olika behov av näring och det är möjligt att testa din näringsstatus hos en närings terapeut. Där kan du även få ett kosttillskottsprogram för att optimera ditt näringsintag och uppnå bättre hälsa. Närings terapeutens strategi är:

- Kontrollera din näringsstatus
- Förslag till en individuell hälsosam kost
- Ett individanpassat kosttillskottsprogram
- Idéer om hur du kan förbättra din livsstil
- Allt detta enligt dina egna behov

På vår hemsida www.nmtf.se kan du hitta en närings terapeut nära dig.

