

## Herken jij je in één van deze klachten?



- Last van **ontstekingen** zoals, gewrichtsklachten, astma of maag en darmontstekingen
- Hoge **bloeddruk**, verhoogde triglyceriden (bloedvetten)
- Concentratie- of geheugenproblemen, ADHD, **dyslexie**
- **Droge of vermoeide ogen**, voorkomen van maculadegeneratie
- **Stemmingswisseling** of angst-symptomen
- Droge huid, huidontstekingen, **eczeem**, psoriasis
- Insulineresistentie, obesitas, type 2 **diabetes**



## Waarom testen?

Heb je last van één van de klachten in deze brochure?

of...

Wil je je **beter voelen** én je gezondheid naar een hoger niveau tillen?

Wil je kunnen rekenen op je **geheugen**

Kunnen bewegen **zonder pijntjes** of sportblessures voorkomen?

Ben je **zwanger**/wil je zwanger worden en/of geef je **borstvoeding**?

**INVESTEER IN JE GEZONDHEID**  
**KOOP DE TEST**  
in mijn praktijk OF [www.irisdaems.be](http://www.irisdaems.be)



ELEWIJT Vekestraat 59  
WEERDE Damstraat 88  
KAMPENHOUT Haachtsesteenweg 607  
RIJMENAM Dijleweg 10  
GRASHEIDE Mr. VanderBorghstraat 71



0486 27 81 10



## Omega 3 index

INNOVATIEVE TEST

Meet hoe gezond je eet



## Irisdaems

diëtist - orthomoleculair  
therapeut

## OMEGA 3 INDEX TEST



Met een simpele vingerprik kan je jouw vetzuurprofiel in kaart brengen.

Via deze uitgebreide analyse sporen we disbalansen in je lichaam op en zien we welke tekorten er zijn.

- geeft inzicht in maar liefst 26 analyses waaronder de omega 3-index en de verhouding omega 6/omega 3, verzadigd vet, transvet
- eenvoudige test met 1 druppel bloed
- test opsturen en resultaten worden per mail toegezonden
- duidelijk en begrijpelijk resultaat
- je kan gericht je voeding aanpassen en/of suppletie bijnemen.

### Metten is Weten

Een gezonde balans tussen omega-6 en omega-3 vetzuren is cruciaal voor een optimale gezondheid.

## Omega 3 is een echte gamechanger!

“Ik eet voldoende vis en krijg dus genoeg omega 3 binnen”

Vis is één van de weinige bronnen van omega 3. Maar ook al eet je vis, je weet nooit hoeveel omega er in de vis zit die je eet. Er is een groot verschil tussen mager en vette vis, gekweekte en wilde vis, rauwe en bereide vis.



Jos W, 65 jaar ★★★★★

Ik was eerst kritisch als Iris de test voorstelde. Mijn dokter controleert altijd mijn bloed en vertelt dat alles prima is. Na haar uitgebreide uitleg werd ik nieuwsgierig en deed toch de test. Mijn omega 3 index was amper 4,2. Af en toe eten we wel is zalm of kabeljauw. Na de uitslag ging ik aan de slag met Iris haar tips, na enkele weken merkte ik dat mijn geheugen beter werd en voelde me beter in mijn vel. Blij dat ik deze investering heb gedaan.



Omega 3 suppletie wordt aangeraden bij **hoge bloeddruk, hoge triglyceriden, vegetariërs, veganisten en zwangeren.**

### Niet elke suppletie is geschikt!

De belangrijkste regel: goedkoop is duurkoop! In de goedkoopste middelen zit maar een zeer lage dosage Omega 3, waardoor je meer geld kwijt bent op lange termijn.

### Zomaar suppletie nemen?

**NEE!** Check je Omega Status en krijg professioneel advies wat jouw lichaam exact nodig heeft.

