



INNERLIFE

Britta Jacobsen

Mobil: 2066 2943

Mail: britta@innerlife.dk

Web: <https://innerlife.dk>



KAN MAN SPISE SIG VÆK FRA KNOGLESKØRHED?

Ja det kan man 🤗 det har jeg gjort

Undgå knogleskørhed, eller få hjælp til at forbedre dine knogler til ikke at have det mere.



www.innerlife.dk

”Hvad end du gør, så bliv ved med det, for det virker. Udtalte min Læge. Resultat efter 4 uger: Sukkertallene blev normale, tabte 8 cm. om livet, lavede 3 kg. fedt om til muskler. Har mindsket risikoen for bl.a. sukkersyge, har fået mere energi og fortsætter denne måde at leve på. Resultat efter 5 måneder: Tallene er forbedret yderligere. Derudover er jeg blevet medicinfri for fordøjelses- og tarmproblemer. Irenes mand udtaler: Irenes humør er blevet markant bedre.

Irene Guhle

Ellen

Jeg har deltaget i Innerlife's 3 måneders sundhedsforløb. Det har været meget lærerigt og inspirerende. Jeg er blevet opdateret på det nyeste forskning og har fået mange godt råd og anbefalinger med hensyn til mine kostvaner samt grundig rådgivning omkring hvilke kosttilskud jeg har brug for generelt og specielt i forhold til osteoporose. Jeg syntes, at jeg i forvejen levede meget sundt, men da jeg fik konstateret osteoporose fik jeg lyst til at gøre mere for at optimere mine kostvaner og mine kosttilskud for at forbedre mit helbred.

Jeg kan varmt anbefale Brittass sundhedsforløb. Britta er meget passioneret omkring det hun laver og deler gavmildt ud af sin viden. Hun er god til ved hjælp af samtale, blodprøver og andre tests at gå i detaljer for at finde ud af hvilke kostændringer og hvilke kosttilskud man har brug for.

Se flere referencer på hjemmesiden: <https://innerlife.dk>

Knogle sundhedsforløb over 3 måneder

Via en grundig gennemgang af din helbredshistorie inklusiv kost, resultatet af blodprøver og Dexa-skanning og dit generelle helbred får du individuelle sundhedsrådgivninger kombineret med et gruppeforløb over tre måneder.

Med udgangspunkt i kost, kosttilskud, rygning, alkohol, motion og træning, stress og glæde hjælper vi dig med at optimere dit fundament for sundhed, samt din vægt, kropssammensætning og evt. osteoporose.

Du får: 4 individuelle sundhedsrådgivninger

3 sundhedsaftener med fokus på knoglesundhed

- Knoglesund mad og vejledning i kosttilskud
- Immunforsvar og knogler
- Fordøjelsen og knogler
- Longevity – hvordan holder vi os friske også op i alderen

Lukket Facebookgruppe til fælles inspiration og sparring

Konsultationsadresse:

Helsam, Hovedgaden 47 st., 2970 Hørsholm

Undervisning:

