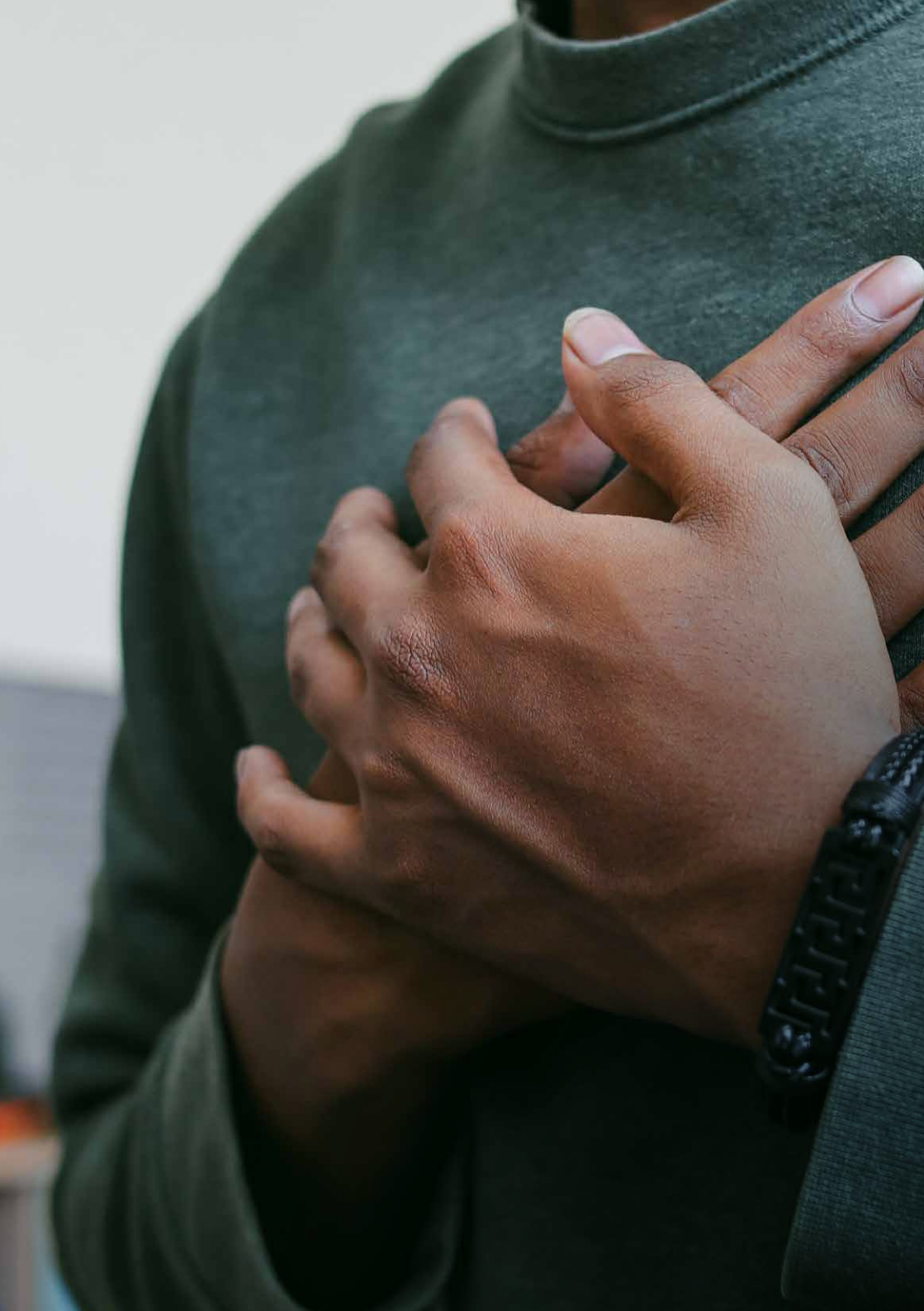


Waarom i-coach

i-coach.be

B2B Brochure om het nut en doelgerichtheid aan te tonen.



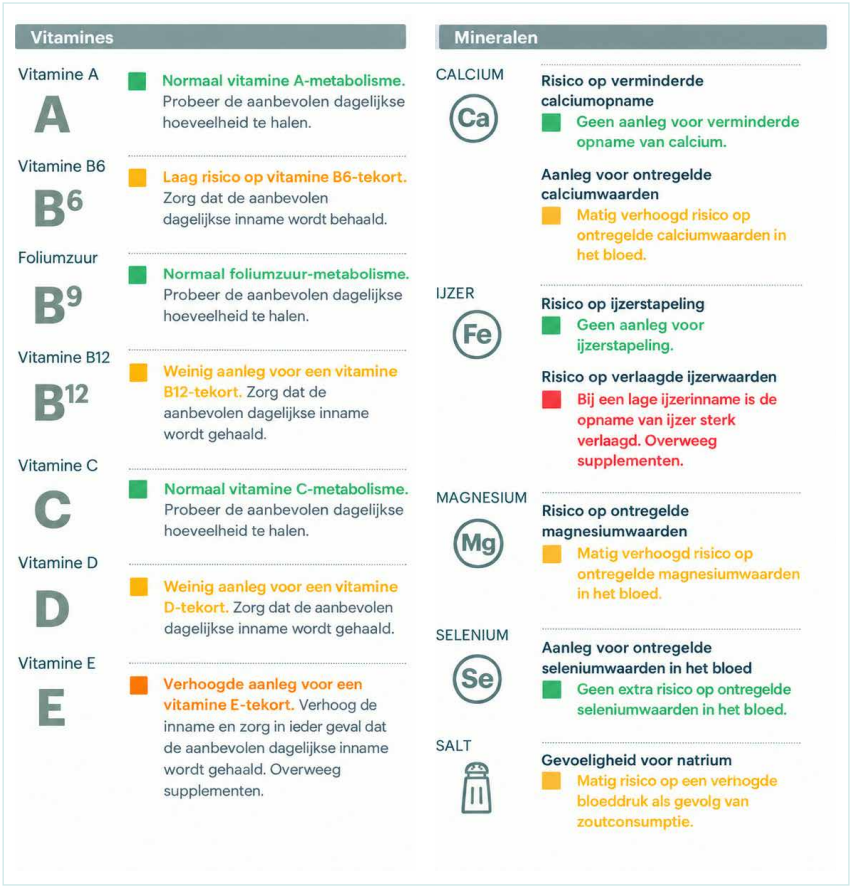


1

Preventie!

Door je eigen biologie te leren kennen, ben je in staat om slimme keuzes te maken.
Jouw genetische kwetsbaarheid toont aan hoe je te beschermen voor gezondheidsaandoeningen.

VOORBEELD1 VOORBEELD VIA DNA



VOORBEELD 2 WAT ONDERZOEKEN WE?

Gewichtscontrole / Eetgedrag / Gevoeligheid voor smaken / Vetmetabolisme / Lipidenmetabolisme / Koolhydraatmetabolisme / Glucosemetabolisme / Effect van lichaamsbeweging / Ontgifting / Intolerantie / Hormonen / Ontsteking / Vitamines / Mineralen / Effectiviteit van diëten



Het nemen van **PREVENTIEVE STAPPEN** in dit geval kan een wereld van verschil maken! Het is alsof je plots je grote lichten vindt waar je vroeger in het donker tastte. Jammer genoeg is het niet altijd leuk nieuws dat je ontvangt, maar het geeft je de kans om jezelf NU BETER TE BESCHERMEN. Het SMaRT-plan zal je inzicht geven in wat te doen en hoe hier mee om te gaan.



2

De voordelen van begeleiding in leefstijl en gedragsverandering.

VOORBEELD VIA BLOEDANALYSE

Met een bloedanalyse zien we enkel de afwijkende waarden, hier Transcortine + en Testosteron bindend globuline (SHBG). Door de leefstijl en gedragspatronen te analyseren, proberen we te achterhalen **waarom** de waarden afwijken. Door aanpassingen in te voeren, optimaliseren we onze biologie. Alle stappen samen leiden naar **gezondheid en energie**.

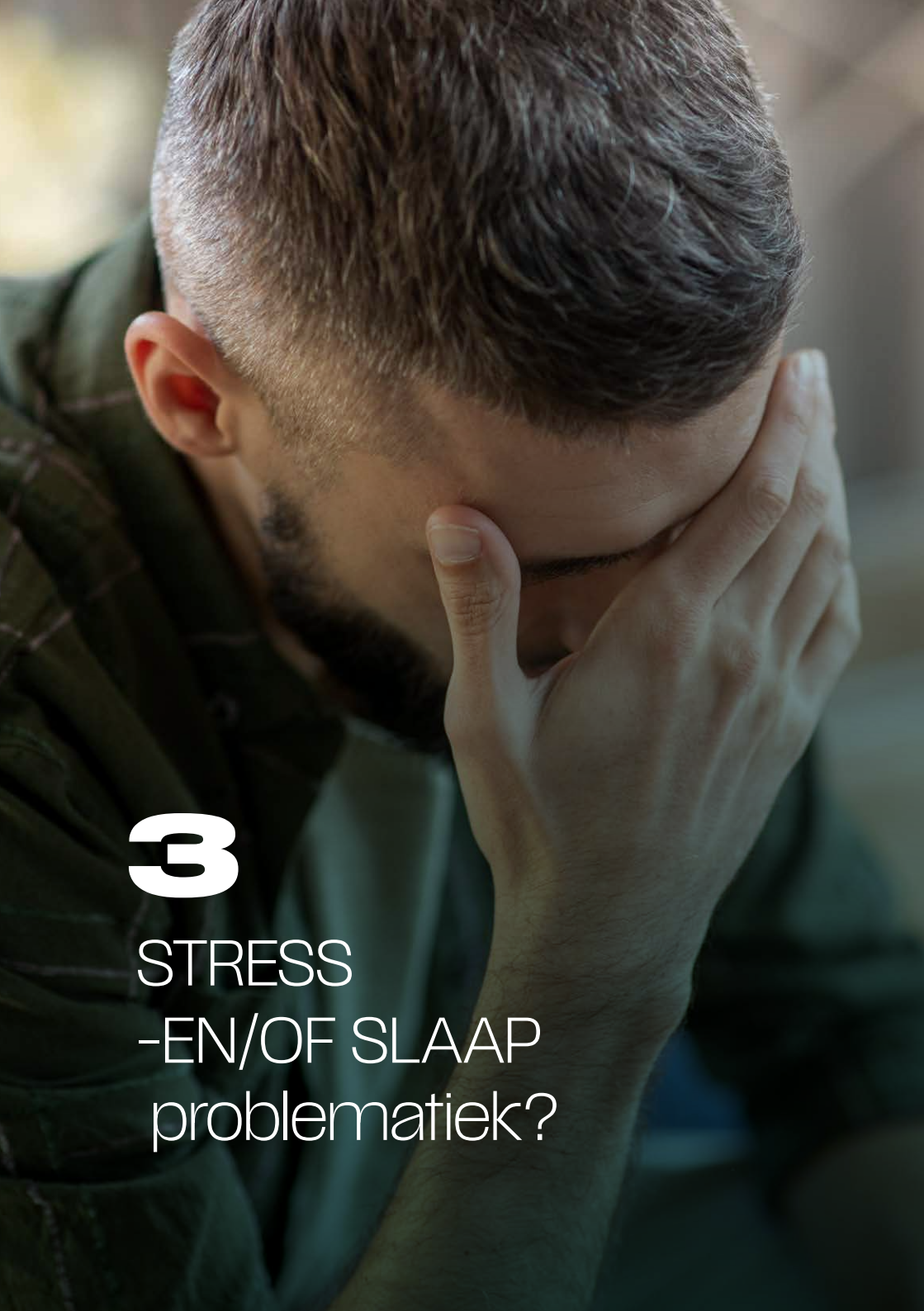


Testosteron		23,00
		7-19 jaar
		20-49 jaar
		>=50 jaar
Testost.bind.globuline*	+	69,2
Vrij testosteron berekend*		0,300
BIJNIER		
Cortisol ochtend		14,0
Transcortine°	+	70
Vrij cortisol ochtend°		4,33

Hier lag **Intermittent fasting** aan de basis van het probleem. De persoon had een drastische keuze gemaakt om plots over te schakelen naar 1 maaltijd per dag voor een lange periode.
Door een sterke daling van insuline maakt de lever meer bindingseiwitten aan, Transcortine en SHBG, die cortisol en testosteron gevangen houden.

DAAROM : Samen met i-COACH naar een beter leven voor jezelf.

Verandering moet je opbouwen. In het voorbeeld implementeer je 'intermittent fasting' in je dagelijks leven beter door bijvoorbeeld pulserend te starten, een dag wel, een dag niet.



3

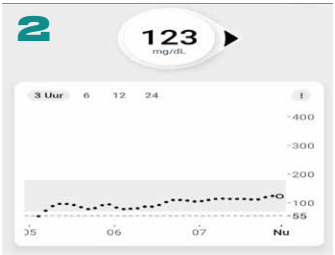
STRESS -EN/OF SLAAP problematiek?

VOORBEELD VIA CGM / SUIKER METING

De onvermijdelijke foutmarge van de meet-methoden



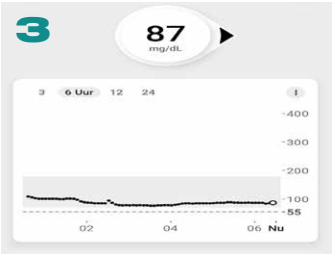
1 De grafiek hier links, toont het suikerprofiel in het bloed van een klant van middernacht tot de ochtend. Een meting met een bloedprik rond 07u zou een nuchtere glucose waarde geven van 87, top zou je denken! (<110). Maar in realiteit heeft de bloedsuiker van de persoon de hele nacht te hoog gestaan en zelfs een gevaarlijke hypo (suikertekort) gehad rond 05u. (Suikerwaarde ging onder de 55). Dit was ook de reden van nachtelijk wakker worden en oververmoeidheid in de ochtend.

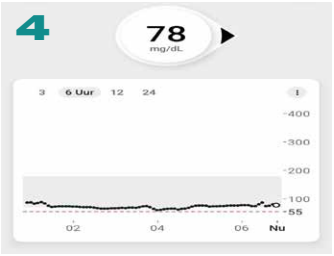


2 In diezelfde ochtend zou een bloedprik (eveneens nuchter) om 8u een heel ander resultaat gegeven hebben, de glucose waarde is van 87 naar 123 gestegen zonder iets te eten. Bij een nuchtere waarde van 123 zou je snel denken aan een 'pre-diabeet' toestand (HbA1c >5,7).

3 Op het einde van het traject

4 Na nieuwe meting 6 maanden later





DAAROM:
i-coach tracht de ganse puzzel te leggen

De genetische code (via het GEN-IQ traject) onthulde de ware toedracht en context. Een traag werkende COMT-gen in combinatie met een specifieke leefstijl lag aan de oorzaak. Door de data ontdekten we hoe de verschillende puzzelstukjes plots in elkaar pasten. We voerden aanpassingen door in leefstijl en gedrag van de klant, met een verbluffend stabiel resultaat voor een leven lang (of een lang leven;).





4

LACTOSE, GLUTEN, ...

Genetica en darm-cultuur op elkaar afstemmen.

Zelfs al ben je genetisch in staat om **'lactose**' en **'gluten**' af te breken, je **microbioom** in je darmen kunnen daar anders over beslissen en leiden hun eigen leven.

VOORBEELD VIA MICROBIOOM

Lactosetolerantie

Deze marker beoordeelt het vermogen van uw microbioom om lactose (de natuurlijke suiker in melk) te verteren. Hoewel u genetisch lactose-intolerant kunt zijn, fungeren bacteriën die zijn uitgerust met het enzym lactase als een krachtig 'reserve-spijsverteringssysteem'. Deze bacteriën stellen u in staat gefermenteerde zuivelproducten en kleine hoeveelheden melk te consumeren zonder de klassieke symptomen van een opgeblazen gevoel, winderigheid of diarree te ervaren.

Je darmflora heeft een beperkt vermogen om lactose af te breken.

⚠ Lage capaciteit

Bacteriën	Bijdrage (%)
Bacteroides uniformis	33.9
Bacteroides faecis	19.9
Bacteroides stercoris	16.1
Bacteroides cellulosilyticus	8.7
Bacteroides clarus	5.5
Bacteroides ovatus	4.8

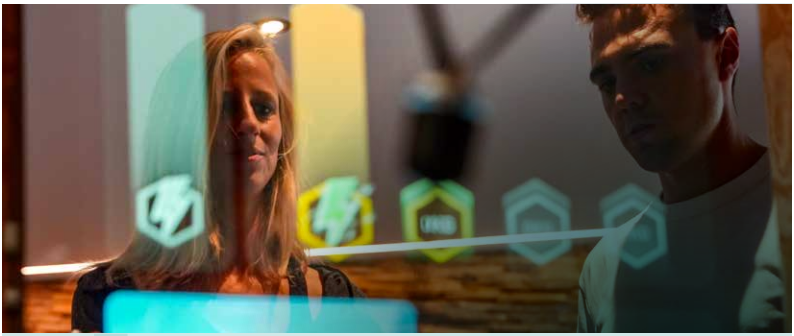
Glutenafbraak

Deze marker beoordeelt het genetische vermogen van uw microbioom om gluten te verteren, een complexe eiwitmix die aanwezig is in tarwe, gerst en rogge. Bepaalde darmbacteriën produceren zeer gespecialiseerde enzymen die 'knippen' in glutenfragmenten die het menselijk lichaam zelf niet kan verwerken. Een goed bacterieel afbraakvermogen is de sleutel tot het voorkomen van darmontstekingen en het beschermen tegen niet-coeliakie glutensensitiviteit (NCGS).

Uw darmflora vertoont een gematigd vermogen om glutenfracties af te breken.

⚠ Matige capaciteit

Bacteriën	Bijdrage (%)
Barnesiella intestinihominis	90.7
Coprobacter fastidiosus	5.7
Bifidobacterium adolescentis	2.2
Bifidobacterium longum	1.4



DAAROM: Elk lichaam heeft eigen noden

Gelukkig kan je met de resultaten ook effectief **IETS VERANDEREN** in je leven. Door te kiezen voor het juiste voedsel met de juiste nutriënten kan je de tekorten in bacteriecultuur aanvullen waardoor je systeem weer op volle toeren kan draaien!



5

BESTRIJDEN VAN OVERGEWICHT EN VEROUDERING

VOORBEELD VIA DNA

De aanbevolen supplementen

Om overgewicht en veroudering te bestrijden zijn verdeeld in 3 fasen

1 ONTGIFTEN

Ontgifting (oxidatie): **30 dagen**

- Vitamine E
- Betacaroteen
- Vitamine B6 (Pyridoxine hydrochloride)
- Gereduceerd glutathion
- Ubiquinol
- Silymarin
- Mangaan
- Lycopeen
- Quercetine
- Chlorella (Chlorella pyrenoidosa)
- Resveratrol
- Zink gluconaat

Ontgifting (conjugatie): **30 dagen**

- Magnesium
- Spirulina
- Gereduceerd glutathion
- Vitamine D3 (Cholecalciferol)
- Alfa-liponzuur (ALA)
- Silymarin
- N-Acetylcysteïne
- Vitamine B12 (Cyanocobalamine)
- Methionine
- Quercetine
- Chlorella (Chlorella pyrenoidosa)
- Resveratrol

2 DARM

Transport, excretie: **30 dagen**

- Papaïne
- Bifidobacterium longum
- Lactobacillus salivarius
- Lactobacillus acidophilus
- Lactobacillus lactis
- Lactobacillus plantarum
- Bifidobacterium infantis
- Bifidobacterium adolescentis
- Gember droog extract
- Bifidobacterium bifidum
- Betaïne (Trimethylglycine)
- Arabische gom (Arabische gom)

3 SUPPLETIE

Preventie, handhaven optimale voeding: **3-6 maanden**

- IJzer (sulfaat, gluconaat, fumaraat en chelaat)
- Glucosamine sulfaat
- Vitamine E
- Betacaroteen
- Vitamine K2
- Magnesium
- Vitamine C (Ascorbinezuur)
- Spirulina
- Vitamine B6 (Pyridoxine hydrochloride)
- Vitamine D3 (Cholecalciferol)
- Calcium (gluconaat, citraat, chelaat of carbonaat)
- Ubiquinol

Dokters doen hun uiterste best om ziektes te helpen bestrijden om onze levens te verlengen. Er bestaan een waaier aan supplementen om hen daarbij te helpen. **Maar,** niet elk lichaam is hetzelfde, de variaties in genen zorgen ervoor dat elk lichaam andere noden heeft. **Bescherm jezelf** als preventieve zorgmaatregel, vanaf nu behoort het tot jouw mogelijkheden.



6

STRESS? VERMOEID? BRAINFOG? ENERGIEGEBREK? BAD HABITS?

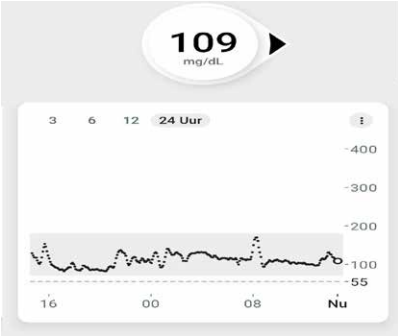
Voorkomen is beter dan genezen.

Het **SMaRT-plan** van i-coach geeft je inzicht, helpt je met inzet, en zorgt met integratie voor een blijvend resultaat.

VOORBEELD VIA CGM

Grote schommelingen in je bloedsuikerspiegel wakkeren ontstekingen aan in je lichaam, binnen in je cellen. Door ingrepen in voeding, beweging en gewoontepatronen vlakken we de pieken af, en kan ons lichaam alle energie leveren ipv ons de energie afnemen.

VÓÓR de ingreep in leefstijl:



NA i-COACH tussenkomst: energetisch, fris, veerkracht,...






B2C

Je hebt maar één leven.
Blijf je verder op halve kracht leven?

Geen ingewikkelde taal. Geen vage verhaaltjes. Gewoon de rauwe werkelijkheid: **je mankeert soms die extra energie, je darmen spelen op, de stress neemt de overhand of je gewicht wil maar niet mee.** Je wéét dat er meer in je zit, maar je lichaam werkt simpelweg niet mee. **Stop met gissen.** Wij gebruiken een combinatie van meetsystemen tot 1 unieke synthese (SMaRT-plan) enkel voor jouw lichaam bestemd: **We ontdekken precies op welke punten jouw lichaam vastloopt — én hoe we jouw energie, veerkracht en levenskwaliteit weer volledig herstellen**.

Herken je dit? Dit is wat er écht speelt

OCHTENDVERMOEIDHEID

Sta je 's ochtends op alsof je batterij maar halfvol geladen is?
Je slaapt voldoende uren, maar wordt gebroken wakker. Alsof je nachtrust helemaal niks voor je heeft gedaan en je dag al met een achterstand begint.

Wat het je kost: Je sleept jezelf door de ochtend, en koffie komt wat redding brengen. Je mist de échte energie en sprankel om te genieten van je dag, je werk en je vrije tijd.

OPGEBLAZEN BUIK

In de ochtend past je broek prima, maar op de middag of in de avond staat je buik op spanning?
Je tracht vers en 'gezond' te eten, maar krijgt toch krampen, gassen of een opgezette buik. Wat gezond is voor een ander, werkt averechts voor jou.

Wat het je kost: Ongezellig op de bank zitten met de knoop van je broek open, een twijfel bij wat je eet en dat onrustige gevoel in je lijf.

STRESS EN MENTALE DRUK

Altijd 'aan' staan, gedachten die niet ophouden en een lontje dat vaker wat korter wordt?
Je bent constant gehaast, voelt een innerlijke onrust en je hoofd stopt niet met piekeren. Alles voelt snel 'te veel', je bent overprikkeld en mist je scherpte.

Wat het je kost: Je bent er nooit écht met je volle aandacht bij, mist de rust om te ontspannen en voelt je een schim van wie je bent als je écht goed in je vel zit.

GEWICHT EN ENERGIE VERLIES

Doe je zo hard je best, maar gaan de kilo's er niet af én voel je je te vaak moe of leeg?
Je bent met je eten bezig en beweegt regelmatig, maar je gewicht blijft muurvast zitten.
Ergste van alles: in plaats van je fit te voelen, raakt je fysieke batterij juist steeds sneller leeg.

Wat het je kost: Frustratie, twijfel aan je eigen inzet, en de constante uitputting van strijden tegen een lichaam dat leeggezogen voelt.

Waarom i-coach het verschil maakt?

Ieder lichaam is anders. Daarom onderzoeken wij jouw klachten via een uniek, meerzijdig meetsysteem. We lichten jouw lichaam vanuit verschillende invalshoeken door — van je darmflora en hormonen tot je nachtelijke herstel en biologische bouwstenen.
Geen ingewikkelde theorie voor jou: wij doen het diepgaande onderzoek, jij krijgt het heldere antwoord.

DIT IS WAT HET JE OPLEVERT:

- **Diepe, herstellende nachtrust:** Fris, opgewekt en met échte energie uit jezelf wakker worden.
- **Constante dagenergie:** Geen slopend energieverlies meer, maar een stabiele stroom kracht van 's ochtends tot 's avonds.
- **Stress de kop induwen:** Herontdek je mentale veerkracht, bewaar de rust in je hoofd en geniet weer volop van het moment.
- **Rust in je darmen:** Onbezorgd eten zonder krampen, gassen of een opgeblazen buik.
- **Langer, fitter én vitaler leven:** Krijg je veerkracht terug en bouw aan een krachtig lichaam dat klaar is voor de toekomst.

Jouw lichaam is geen evidentie.
Het is jouw kostbaarste bezit.

Blijf niet langer op halve krachten draaien. Tijd om het mooiste uit je leven te halen.

Vraag vandaag **jouw intake** aan en ontdek de unieke gebruiksaanwijzing van **jouw lichaam**.

i-coach

Filip Van Hulle
Dirk Martensstraat 14
8200 Sint-Andries (Brugge)
0467 03 28 60
hello@i-coach.be
i-coach.be