

Geachte heer, mevrouw,

Wij willen u graag informeren over de werkwijze van **How2behealthy**, een vitaliteitsprogramma gebaseerd op **leefstijlgeneeskunde**, waarbij wij onze klanten ondersteunen bij het verbeteren van hun gezondheid door middel van bewuste keuzes in voeding en leefstijl. Onze benadering is wetenschappelijk onderbouwd en richt zich niet alleen op het behandelen van symptomen, maar vooral op het **aanpakken van de onderliggende mechanismen** die chronische ziekten veroorzaken, zoals **insulineresistentie, dysbiose (verstoorde darmflora), glycemische belasting en chronische ontstekingen**. Wetenschappelijke onderzoeken tonen aan dat het verbeteren van voeding en leefstijl essentieel is voor het voorkomen van ziektes zoals diabetes type 2, hart- en vaatziekten en obesitas (PubMed: "Insulin resistance and its association with chronic diseases" [Link](#); "The role of gut microbiota in the development of obesity and metabolic diseases" [Link](#)).

Innovatie: De Supermarkt Barcodescanner

Onze supermarkt barcodescanner binnen de How2behealthy App is een van de innovaties die we aanbieden, tevens genomineerd voor de **Nationale Zorg Innovatieprijs 2026**. Deze technologie stelt klanten in staat om eenvoudig **transvetten, snelle suikers, toegevoegde suikers, schadelijke additieven** en andere ongezonde ingrediënten te filteren, en biedt direct **gezonde productalternatieven**. Dit zorgt voor bewustwording van de ingrediënten in voeding, zodat klanten beter geïnformeerd zijn over wat ze kopen en eten. Naast de scanner bieden we in onze programma's een cursus etiket lezen aan, zodat klanten leren hoe ze etiketten effectief kunnen lezen en begrijpen. Onze aanpak richt zich primair op het **stabiliseren van de bloedsuikerspiegel** en het stimuleren van een **lage insulinerespons** door middel van gerichte voedingsadviezen en gedragsmatige ondersteuning. Dit helpt cliënten om bewustere en gezondere voedingskeuzes te maken, wat aantoonbaar bijdraagt aan het verbeteren van hun algehele voedingspatroon. Wetenschappelijke literatuur laat zien dat een voedingspatroon dat de glycemische belasting vermindert, kan bijdragen aan het **verminderen van het risico op chronische ziekten**. (PubMed: "Glycemic index and its impact on health" [Link](#)).

Maatwerkbegeleiding door natuurgeneeskundige & orthomoleculaire therapeuten en adviesteam

Wat onze aanpak uniek maakt, is dat al onze **programma's op maat** worden samengesteld door ervaren natuurgeneeskundige therapeuten. Deze therapeuten, die een **vijfjarige geaccrediteerde HBO opleiding** hebben afgerond, ontwikkelen persoonlijke voedings- en leefstijladviezen die volledig zijn afgestemd op de individuele behoeften van onze klanten. Daarnaast zijn onze consulenten opgeleid in coachingstechnieken en natuurvoeding, waardoor ze een centrale rol spelen in het begeleiden van klanten. Ze ondersteunen hen bij het integreren van de adviezen in hun dagelijks leven, met als doel een blijvende leefstijlverandering. Dit betekent dat klanten niet alleen tijdelijke resultaten behalen, maar gezonde gewoonten ontwikkelen die hen op lange termijn helpen hun gezondheidsdoelen te bereiken en resultaten vast te houden.

Duurzame gezondheid en langdurige ondersteuning

Onze programma's zijn **niet gericht op snelle diëten**, maar op **blijvende resultaten**.

We helpen onze klanten gezonde gewoonten te ontwikkelen die hen op lange termijn helpen hun gezondheidsdoelen te bereiken. Door de combinatie van maatwerkbegeleiding, coaching en doorlopende ondersteuning zorgen wij ervoor dat klanten niet alleen tijdelijk succes ervaren, maar hun nieuwe leefstijl blijvend kunnen integreren voor een duurzame gezondheid en welzijn.

Daarnaast bieden wij onderhoudsabonnementen en praktische handvaten om het **jojo-effect** te voorkomen, zodat klanten ook na het programma continu ondersteund blijven. Hiermee zorgen wij ervoor dat onze klanten niet alleen tijdelijk succes ervaren, maar hun nieuwe leefstijl blijvend kunnen integreren, voor een duurzame gezondheid en welzijn.

Wetenschappelijke ondersteuning voor onze aanpak

Onze aanpak wordt ondersteund door recente wetenschappelijke onderzoeken die de rol van gezonde voeding en leefstijl in het voorkomen van **insulineresistentie**, **darmgezondheid** en het verbeteren van **metabole processen** benadrukken (PubMed: "Impact of diet on insulin resistance and obesity" [Link](#); "Nutrition and the prevention of chronic disease" [Link](#)).

Bewezen klanttevredenheid en resultaten

We hebben **duizenden** klanten in **Nederland en België** geholpen en ontvangen veel positieve Google- en websitebeoordelingen, met een gemiddelde 9+ rapportcijfer, wat de effectiviteit en klanttevredenheid van ons programma bevestigt. Onze programma's zijn gericht op blijvend gewichtsverlies en het verbeteren van de algehele gezondheid door het herstellen van de metabole balans, inclusief het verbeteren van de darmgezondheid.

Samenwerking met huisarts en medische professionele betrokkenheid

Bij How2behealthy beoordeelt ons adviesteam zorgvuldig of het nodig is om bloedonderzoek via de huisarts uit te voeren dan wel de huisarts te betrekken. Indien dit het geval is, vragen wij de huisarts om mee te kijken en medewerking te verlenen via een correcte en professionele brief. Dit zorgt voor een veilige en integrale benadering van hun gezondheid. Medewerking van de huisarts is optioneel. Indien gewenst, kan de klant via particuliere laboratoria, zoals Easly.nl of bloedwaardentest.nl, zelf bloedonderzoek laten doen, waarbij altijd een arts meekijkt naar de resultaten. Dit zorgt voor een aanvullende medische check en waarborgt de kwaliteit van de zorg.

How2behealthy Pro Dashboard voor zorgverleners en bedrijven

We hebben het How2behealthy Pro Dashboard ontwikkeld, een private label platform voor zorgverleners, (para)medische praktijken, sportscholen en bedrijven. Dit platform maakt het mogelijk om onze tools en methoden te gebruiken, gebruikers te registreren in onze app en onbeperkt gebruik van de barcodescanner aan te bieden, zodat zij actief bijdragen aan de gezondheid van hun patiënten. Voor meer informatie kunt u een e-mail sturen naar ihouben@how2behealthy.nl.

Met collegiale groet,

Ivo Houben

Directeur How2behealthy & Cure4Life