



Sarah Noelmans



Martje Saerens



An Adriaens



prof. dr. Dominique Hansen



prof. dr. Lode Godderis



Shanti Van Genechten

Sarah Noelmans
Diëtiste en PCOS-coach
Preconceptioneel lifestyle-
en kinderwensconsulent KEN

Martje Saerens
Educatief medewerker
Preconceptioneel lifestyleconsulent KEN
Netwerkcoördinator Désir d'Enfant

An Adriaens
Psychologe en kinderwensconsulent KEN
Zorgcoördinator Kinderwens
Vlaams-Brabant

prof. dr. Dominique Hansen
Hoogleraar UHasselt

prof. dr. Lode Godderis
Hoogleraar KU Leuven oprichter KEN

Shanti Van Genechten
Oprichter KEN



Kinderwens ExpertiseNetwerk

Ik wil gezond zwanger worden. Jij toch ook?



**Gratis online zorgprogramma
om gezond zwanger te worden.**

GRATIS ONLINE ZORGPROGRAMMA

Kinderwens vzw lanceert, in samenwerking met **Campus 03 huis van het kind Genk**, een **gratis online zorgprogramma** voor mannen en vrouwen die gezond zwanger willen worden.

We richten ons vooral op **educatie rond gezonde voeding, levensstijl, beweging en stress**. Maar ook roken, alcohol, leeftijd, schadelijke stoffen, medicatie, infecties, foliumzuur, vaccinaties en prenatale screening zijn belangrijke aandachtspunten. Via kennisclips helpen verschillende experts wensouders bij het aanpassen van hun levensstijl op een voor hen haalbare manier. Er wordt bijvoorbeeld een ontbijtvideo getoond over de producten die je vruchtbaarheid kunnen bevorderen.



GEZOND ETEN EN VOLDOENDE BEWEGEN

Een gezonde levensstijl gaat niet alleen over niet roken of geen alcohol drinken, maar ook over gevarieerd en gezond eten. Hiermee vergroot je niet alleen je kans om zwanger te worden, het is ook belangrijk voor de gezondheid van je kind.

Daarnaast zorgt voldoende beweging en sport voor een betere controle van het lichaamsgewicht, suiker en bloeddruk. En dit verlaagt dan weer de kans op complicaties tijdens de zwangerschap.

Maar wat is nu gezonde voeding? In welke fruitsoorten zitten de vitamines die je het meeste nodig hebt? Welke producten mijd je best? Hoe kun je stress zo veel mogelijk bannen uit je leven? Je kunt op het internet veel tips terugvinden, maar is die informatie wel correct?

Wil jij gezond zwanger worden?

Surf dan naar www.k-e-n.be en schrijf je gratis in voor het zorgprogramma.



WIST JE DAT:

- 15 tot 25 procent van de westerse koppels te maken krijgt met vruchtbaarheidsproblemen?
- een gezonde levensstijl en een aangepast voedingspatroon je zwangerschapskansen kunnen verhogen?
- zowel mannen als vrouwen best drie maanden voor de conceptie hun levensstijl al aanpassen?

Meer info

Kinderwens VZW

✉ www.kinderwens.org

✉ info@kinderwens.org

+32 471 99 95 67

KEN Academy

www.k-e-n.be