



*“Vroeger voelde ik me erg machteloos rondom mijn klachten; nu ervaar ik dat ik de regie in handen heb en kan ik genieten.”*

Herstel & Fitter helpt mensen met chronische klachten terug naar een volwaardig functioneren en een duurzame gezondheid bevorderende leefstijl.



## Waar vind je ons?



contact@herstel-en-fitter.nl



Hoofdvestiging: Nijmegen

Nevenvestigingen: Breda, Deurne, Leeuwarden & Tilburg



Sterk en gezond met een proactieve en preventieve aanpak

[Herstel-en-fitter.nl](https://www.herstel-en-fitter.nl)



Stop de ontregeling en  
begin met herstellen

Neurovegetatieve ontregeling duidt op een verstoring van het evenwicht en de werking van het autonome zenuwstelsel. Dit deel van het zenuwstelsel regelt, buiten onze wil om, alle functies in ons lichaam die nodig zijn om te overleven. Wanneer deze functies ontregeld zijn, kunnen de meest uiteenlopende klachten ontstaan, zoals extreme vermoeidheid, cognitieve klachten (wazig gevoel, geheugenproblemen en hersenmist), koorts na inspanning en snelle overbelasting, hartkloppingen in rust, slaapproblemen, veranderingen in eetlust en andere lichamelijke en/of emotionele klachten. Kenmerkend is het grillige patroon met herhalende terugvallen. De zorg moet dan ook gericht zijn op het behandelen van deze ontregeling. En dat is wat Herstel en Fitter doet.

## Een herstelprogramma van 3 maanden



## Herken jij jezelf?

- Langdurige vermoeidheid.
- Verminderde conditie zowel op fysiek als mentaal vlak
- Moeite met concentreren en snel overprikkeld zijn.
- Continue onrust in je hoofd en in je lijf
- Aanhoudende pijn

Ervaar meer vitaliteit  
met Herstel & Fitter