

# Diëtistenpraktijk Vitalarium



**Locatie Capelle aan den IJssel**

De Linie 7c/d (bij huisartsenpraktijk dr. Bos), 2905AX

**Locatie Rotterdam Alexander,**

Kobelaan 68, (bij Fysiotherapie Instituut Bender Bos), 3067MD

**Website:** [www.dietist-vitalarium.nl](http://www.dietist-vitalarium.nl)

**Tel:** 06-81734474

**Email:** [vitalarium@hotmail.com](mailto:vitalarium@hotmail.com)



**Diëtiste,  
Margarita  
Galibardova**

Geregistreerd in de Kwaliteitsregister Paramedici  
registratienummer: 19102098189

It's so rewarding to see a patient  
who is becoming better!



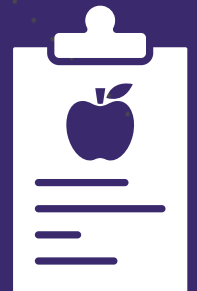
Ik ben Margarita Galibardova, diëtiste en praktijkhouder van Diëtistenpraktijk Vitalarium. Geboren in 1975, liefhebber van een echte Italiaanse espresso en hardnekkig optimist.



Mijn persoonlijke zoektocht naar het verband tussen voeding en gezondheid is begonnen op mijn 25st toen ik gediagnostiseerd werd met de ziekte van Hashimoto - een auto-immune aandoening waarbij je afweersysteem je eigen schildklier aanvalt. Na mijn diagnose wilde ik erachter komen wat ik kon doen om gezond te blijven. Ik heb ontdekt dat door het optimaliseren van mijn voeding ik mijn klachten onder controle kon krijgen. Een aantal jaren later wist ik dat mijn bijdragen op voedingsgebied zou zijn. Na het afronden van mijn Hbo-opleiding Voeding en Diëtetiek aan de Haagse Hogeschool ben ik direct begonnen met mijn eigen praktijk.



Door mijn eigen medische probleem, zijn Auto-immuun aandoeningen mijn specialisatie geworden. In mijn praktijk bied ik deskundig voeding- en dieetadvies bij deze aandoeningen zoals: Ziekte van Crohn, Colitis Ulcerosa, Coeliakie, MS, Lupus, Diabetes type 1, Reumatoïde artritis en Fibromyalgie.



Na een paar jaar ervaring als diëtiste heb ik mijn professionele interesses uitgebreid met het Prikkelbare Darm Syndroom, Voedingsintoleranties en Voedselovergevoeligheid. Patiënten kunnen in mijn praktijk terecht bij klachten zoals opgeblazen gevoel, obstipatie, diarree, krampen, en winderigheid. Een goede manier om te achterhalen voor welke voeding de overgevoeligheid is, is door een bloedonderzoek te doen. Hiervoor bied ik in mijn praktijk laboratoriumonderzoek van bloed, - speeksel, - ontlasting, - en/of haar aan.

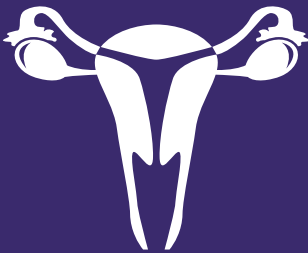
Diëtistenpraktijk Vitalarium

diëtiste, Margarita Galibardova

Een ander gebied waar ik heel veel inspiratie uit haal is het begeleiden van kinderen. Alle kinderen van 0 tot 18 jaar kunnen in mijn praktijk terecht voor een advies over gezond eten, maag- en darmklachten, obstipatie, diarree, allergieën, voedingsintoleranties, overgewicht en obesitas.



Mijn professionele ontwikkeling eindigt hier niet. In 2020 heb ik mijn specialisaties verder uitgebreid naar PCOS (Poly Cysteus Ovarium Syndroom). In november 2020 ga ik nog verder met voeding bij Fertilitateitsproblemen. Een gezond gewicht kan de kans op een natuurlijke zwangerschap vergroten en een gezonde baby krijgen. Voor zowel mannen als vrouwen kan gezond eten, regelmatig bewegen en zelfs een paar kilo minder (of meer, bij een laag gewicht) de kans op zwangerschap vergroten



In mijn praktijk is iedereen van harte welkom. Ik vind een persoonlijke benadering heel belangrijk en hier pas ik mijn werkwijze op aan. Mijn filosofie is genieten van gezond eten en kiezen voor zo veel mogelijk natuurlijke en onbewerkte voedingsmiddelen. Deze filosofie in combinatie met wetenschappelijk onderbouwde kennis, vertaal ik in een op maat gemaakte behandeling.



Diëtistenpraktijk Vitalarium

diëtiste, Margarita Galibardova

# Mijn praktijk is aangesloten bij:



Nederlandse Vereniging van diëtisten



Diëtistennetwerk Nederlandse Coeliakie Vereniging



Diëtistennetwerk Overgewicht en Obesitas



Integrale Zorggroep Eerstelijns Rijnmond (IZER)



Binnenkort Diëtisten Netwerk Vrouw en Vruchtbaarheid



Expat Friendly Locals [www.expatfriendlylocals.com](http://www.expatfriendlylocals.com)

## Diëtistenpraktijk Vitalarium

diëtiste, Margarita Galibardova