

# GROEN(TE) is HIP

Graag willen wij gezond en vitaal zijn, zo gezond en vitaal mogelijk blijven of bij ziekte en ouder worden onze gezondheid en vitaliteit zo goed mogelijk ondersteunen. Toch...?

Kennis over voeding is een relatief jonge wetenschap die nog volop in ontwikkeling is. Steeds duidelijker wordt dat voeding een enorme bijdrage kan leveren aan onze gezondheid en vitaliteit.

Volop in de belangstelling staan daarbij op dit moment groenten en fruit.

De Natuurwinkel organiseert samen met het Centrum voor Natuurgeneeswijzen een lezing over dit onderwerp. Je bent van harte welkom! Graag vooraf aanmelden bij de Natuurwinkel.

Onderwerpen die tegen het licht worden gehouden:

- Uitkomst van recent onderzoek van het RIVM(Rijksinstituut voor Volksgezondheid en milieu) over onze groente en fruit consumptie.
- Wat zijn powerhouse fruits and vegetables(PFV's) ?
- De kracht van groene bladgroenten.
- Hoe maak je een gezonde groen(te)smoothie? Met demonstratie en proeven!

Datum: donderdag 25 juni      Tijd: van 19.30-21.00

Bijdrage € 5,- bij binnenkomst (dit bedrag is een donatie aan de stichting The Hungerproject, [www.thehungerproject.nl](http://www.thehungerproject.nl))

Natuurwinkel [www.facebook.com/PuurVitaal](http://www.facebook.com/PuurVitaal) T 0165 396 250