

Je wilt graag gezond en lekker eten voor jezelf en voor de mensen voor wie je voor kookt. Maar wat is nu eigenlijk gezond?

Zie je soms ook door de bomen het bos niet meer vanwege de voortdurend tegenstrijdige berichtgeving in de media?

Dan is deze korte najaarscursus mogelijk iets voor jou!

Kracht van Voeding



aan de orde komen oa:

wat is nu eigenlijk gezonde voeding?

hoe werkt de spijsvertering?

boodschappen doen...

koken zonder pakjes!

wat zijn superfoods? zin en onzin

*** Lestijden**

Op dinsdagochtend van 9.30 tot 11.30 uur

*** Data**

11 november, 18 november, 25 november
en 2 december

*** Locatie**

Centrum voor Natuurgeneeswijzen
Burg.Prinsensingel 27
4701HH Roosendaal

*** Kosten**

€ 50,- voor 4 lessen
€ 15,- voor een enkele les

*** Aanmelding**

Centrum voor Natuurgeneeswijzen

tel. 0165-520001

email: centrum@natuurgeneeswijzen.com

of via de website

www.natuurgeneeswijzen.com

Bel ook gerust voor meer informatie.

Les 1

Wat is nu eigenlijk goede en gezonde voeding? Wat gebeurt er in je spijsvertering?

Les 2

Hoe kun je de weg vinden in het doolhof supermarkt? Kun je ook koken zonder pakjes te gebruiken?

Les 3

Je eigen voedingspatroon. Wat zijn je pluspunten, wat zijn je valkuilen?

Les 4

Wat zijn dat superfoods? Zou je er baat bij kunnen hebben?



‘Al sinds mijn jonge kinderjaren heb ik een oprechte passie voor voeding, die gezondheid ondersteunt maar ook lekker, uitnodigend en smaakvol is.

Vele uren heb ik met plezier doorgebracht in de keuken. Weinig kookboeken, kook-trends en wetenschappelijk inzichten ontsnapt aan mijn aandacht.

Deze kennis en ervaring wil ik graag met je delen.’

Marijke Bugter, natuurgeneeskundige