



## Velt afdeling Zeeuwse Eilanden



### Uitnodiging cursus “Gezond zijn en gezond blijven”

Onze afdeling organiseert binnenkort voor de tweede maal in samenwerking met ons lid Brigitte Boxstart een cursus Gezond zijn en Gezond blijven. Je hebt je daarvoor onlangs (in principe) al aangemeld. In de cursus wordt uitgelegd dat gezonde voeding niet voor iedereen hetzelfde is. Wat voor de één gezond is, kan bij de ander leiden tot klachten. Je kunt supergezond eten, maar toch klachten hebben of met overgewicht blijven kampen. Je gezondheid begint met gezonde darmen: leer



...gezonde voeding...

bewust omgaan met je voeding; ontdek wat goed voor je is en wat je beter vermijdt.

Brigitte Boxstart volgde de 4-jarige opleiding Gezondheidstherapie aan de Europese Academie voor Natuurlijke Gezondheidszorg in Antwerpen en heeft een eigen praktijk. Wij hebben voor de drie lesavonden een programma opgesteld waarin wij enerzijds de nodige informatie aanbieden en waarin anderzijds ruimte is voor een stuk interactie. **Het programma ziet er als volgt uit:**

*Les 1: Je gezondheid wordt voor een groot deel bepaald door je genen. Maar hoe kun je die toch beïnvloeden door goed te eten? Hoe werkt je spijsvertering en welke rol speelt je darmflora in de opname van de juiste stoffen of het juist niet*

*opnemen van ziekteverwekkers? Natuurlijk komen op deze avond ook al de eerste gezonde tips aan bod én hoe je je gezondheid kunt bevorderen door te letten op zuren en basen in je voeding.*

*Les 2 Welke rol speelt je temperament in je voedingsbehoefte? Mensen met een verschillend temperament kunnen andere voedingsmiddelen nodig hebben. Je krijgt tips hoe je hierop invloed kunt uitoefenen. Of andere manieren om te ontspannen. Leer spelen met je temperament! En ook: wat is de rol van goede voedselcombinaties bij verteringsklachten en hoe kunnen bijen helpen om onze gezondheid te verbeteren. Ook bitterstoffen en vetten komen deze avond aan bod.*

*Les 3 Deze avond kijken we naar gemmotherapie, naar prebiotica en specifieke inhoudsstoffen van bepaalde voeding, naar antioxidanten en vrije radicalen. Wat zijn eenvoudige manieren om te ontgiften en hoe blijf je stress de baas. Een avond vol tips over hoe kleine veranderingen al veel verschil kunnen maken.*

**Data:** 29 maart, 5 en 19 april 2017 van 19.30 uur tot 22.00 uur.  
**Locatie:** MEC De Bevelanden, Kattendijksedijk 23, Goes  
**Kosten:** leden van Velt: € 25,00; niet-leden € 28,00  
**Informatie:** bij het secretariaat van de afdeling: [VeltZE@MJKlippel.nl](mailto:VeltZE@MJKlippel.nl)

**Aantal deelnemers:** maximaal 15.

**Aanmelden:** in principe heb je je al aangemeld. Je aanmelding is definitief na ontvangst van het cursusgeld op rekening NL76INGB0007472987 t.n.v. VELT Zeeuwse Eilanden o.v.v. "Cursus Gezond zijn en Gezond blijven" en je Velt-lidnummer (Velt-leden) of e-mailadres (niet-leden). Na ontvangst van het cursusgeld wordt je deelname door ons bevestigd.