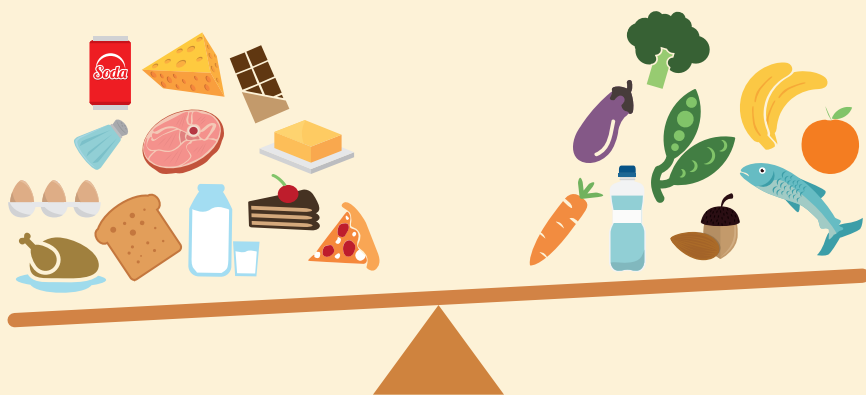


# ZIEK van eten? Eet uzelf GEZOND!



*'Laat uw voeding uw medicijn zijn  
en uw medicijn uw voeding'*

*(Hippocrates, Griekse arts en grondlegger van de Westerse geneeskunde)*



[www.flexivegan.nl](http://www.flexivegan.nl)

*Voeding heeft een grote invloed op ons lichaam. Je kunt er letterlijk ziek van worden (zoals diabetes, reuma, kanker). Maar door goed en gezond te eten kan je ook ziekten behandelen of voorkomen.*

*Wat is waar en wat is goed voor je? Het kan soms verwarrend zijn te weten wat echt gezonde voeding is. FLEXIVEGAN helpt je daarbij. Met de tips en adviezen van FLEXIVEGAN maak je bewuste keuzes, weet je wat je beter wel/niet eet en ga je gezonder denken, eten en leven.*

## LEZINGEN

Welke invloed heeft voeding op ons lichaam? Hoe kunnen we ziekten verminderen of behandelen met voeding? En welke invloed heeft de voedingsindustrie op ons eetgedrag? In een lezing van 1,5 uur behandel ik deze en andere onderwerpen. En laat ik zien dat een gezonde levensstijl niet moeilijk hoeft te zijn. Ook geef ik lezingen over kindervoeding. Hoe geef ik mijn kind gezonde (eventueel vegetarische) voeding die lekker is en voldoende voedingswaarde bevat?

## WORKSHOPS

Wil je leren hoe je bewust gezond kunt eten? In de workshop Gezondheid & Voeding leer je over (gezonde) voeding, vergroot je je bewustzijn over jouw eetgedrag en bereid je heerlijke smoothies. Leuk en makkelijk in de praktijk toe te passen! Onderwerpen die aan bod komen, zijn: (on)bekende gevaren, gezonder worden via voeding, voedingssupplementen en je gezondheid, de supermarktleugens, hoe verander ik mijn eetgedrag en hoe zorg ik dat ik het volhoud?

## VOEDINGSADVIES

Wil je liever persoonlijk voedingsadvies op maat? Ik help je graag jouw doelen te bereiken. Dit kan zijn op het gebied van overgewicht, maar ook het voorkomen en bestrijden van welvaartsziekten zoals diabetes type 2, hoge bloeddruk, hoog cholesterol, reuma of een spastische darm. Of wil je gewoon gezond eten en leven, maar weet je nog niet helemaal hoe? Met mijn tips en adviezen maak je bewuste voedingskeuzes om je beter te voelen en gezonder te leven.

*Meer weten over FlexiVegan? Kijk dan op [www.flexivegan.nl](http://www.flexivegan.nl)*

