

Rauw eten  
Groen  
Bereiden  
natuurlijk

Detoxen  
Fruit  
Water  
Lijden  
GEZOND

*Voordrachten & demo's*  
*motiverende sessies om je kostbaarste schat te beschermen*  
**te HAACHT (Onder den Toren)**

*Markt 4 - 3150 Haacht*  
*van oktober 2016 tot juni 2017*

## Je kostbaarste schat

Gezondheid is een schat. We weten het, maar het dringt pas door wanneer die schat stilaan afbrokkelt. Hoe gezond worden of blijven? Voor sommigen lijkt het een mysterie, voor anderen onmogelijk om daar een sluitende verklaring op te vinden... als je ziet hoeveel ideeën daarover rondgaan. En nochtans is het klaar en duidelijk. Leer de gezondmakers kennen en vermijd de ziekmakers en een schitterende toekomst lacht je tegemoet.

In dit nieuwe programma ontdek je hoe gezondheid het resultaat is van gezond leven en dat wat je eet, hoe je leeft, werkt, ontspant... een grote invloed heeft op de kwaliteit van het leven en de levensverwachting.

“Je kostbare schat” leert dat gezondheid de normale conditie is en dat ziekte de bedoeling heeft ons terug naar de normale conditie terug te brengen... Nood aan wat ondersteuning, aan meer vertrouwen in de natuur? Dan houden we voor jou een plaatsje vrij !

Met de medewerking van :  
Karine Vermeylen, Andrée Vercammen en Stefaan de Wever

organisatie : **Groene Dag** vzw

info : [www.groenedag.org](http://www.groenedag.org) inschrijven : [info@groenedag.org](mailto:info@groenedag.org)



# infoavonden & demo's gezond eten 2016-2017

met Karine, Andrée en Stefaan

## **alles wat je moet weten over natuurlijke gezondheid**

Iedere maand een les die een onderdeel van natuurlijk leven aanraakt, met perspectieven op het heroveren van je gezondheid. Er zijn informatieve lessen en lessen die gekoppeld worden aan een demo. Zo hoor je het niet alleen, maar zie je het klaarmaken en valt er te proeven !

## **Onder den Toren / Haacht : telkens dinsdag van 19.30 tot 22 u**

- ❖ **11 oktober 2016 : Warme rauwe soepen & Hoe verzuring van ons lichaam tegengaan? \*** Proef lekkere warme rauwe soepen en krijg uitleg over hoe dit verzuring en zijn gevolgen (vb. reuma) tegengaat.

---

- ❖ **8 november 2016 : Voordracht Anders genezen** Over de alternatieven bij het herwinnen en het behoud van een goede gezondheid.

---

- ❖ **6 december 2016 : Voordracht Slapen kan je leren** over het slaapmechanisme en hoe we omstandigheden kunnen scheppen voor beter slapen.

---

- ❖ **17 januari 2017 : Broodalternatieven & Wat en waarom van de nadelen van klassiek brood.\*** Ontdek hoe "brood" te maken zonder gluten als gezond alternatief voor brood, pasta en granen.

---

- ❖ **14 februari 2017 : Snoep zonder suiker & Natuurgeneeskundige visie op diabetes.\*** Proef overheerlijk snoep, eenvoudig zelf te maken zonder enige vorm van suiker en verneem hoe dit een deeltje van de puzzel kan zijn om kinderen diabetes-vrij te houden.

---

- ❖ **14 maart 2017 : Groene fruitige smoothies & Zin en noodzaak van detoxen.\*** We proeven lekkere groene fruitige smoothies en krijgen uitleg over zin en onzin van ontgiften (detox-ervaringen).

---

- ❖ **4 april 2017 : Voordracht Wilde groenten & dagelijks groen** : Met oorspronkelijke groenten de dagelijkse voeding aanvullen en 365 dagen groen in de voeding : het is de kers op de smoothie !

---

- ❖ **16 mei 2017 : Plantaardig roomijs & Wat doet zijn dierlijke variant met ons lichaam ?\*** We bereiden en proeven puur plantaardige melk en ijs (lactosevrij) en leggen uit wat dierlijke melk met ons lichaam doet.

---

- ❖ **6 juni 2017 : Voordracht Gezonde Darm- Gezond Leven**

## **Wil je erbij zijn ?**

\* deelnamekosten : voordrachten : 10 euro / demosessies : 15 euro

\* of : serie 9 lessen : 90 euro

Iedere les kan afzonderlijk worden bijgewoond.

## **inlichtingen / aanmelden :**

\* *inschrijvingen* : Aanmelden bij Karine via mail : [laps-vermeylen@telenet.be](mailto:laps-vermeylen@telenet.be)

\* *of telefonisch* ( 016/60 68 42) *minstens 5 dagen op voorhand!*