

Lezing Voedsel als Medicijn 4 okt

Bijgedragen door Alec Boswijk

zondag 05 juni 2011

Laatst geupdate op zaterdag 01 oktober 2011

Wat staat er op het dieet van de mens sinds het begin van de evolutie? Wat is een lekkende darm en hoe ontstaat deze? Wat is gezonde voeding? Waarom is wit brood ‘beter’ voor de darm dan bruin brood? Voor- en nadelen van Raw Food.

Gezond voedsel: levens-belangrijk.

Hoe ontstaan welvaartsziekten? Eten is een dagelijkse bezigheid. Een open benadering en een aantal “out of the box” gedachten zullen je prikkelen tot nadenken en misschien wel tot het herzien van bepaalde ideeën over voedsel. Voedsel hoort behalve lekker ook een vitaal en gezond lichaam op te leveren, zonder dat je je aan allerlei dieet regels en bepalingen hoeft te houden.

De lezing wordt gegeven door Hayo Bol. Hij heeft zich de afgelopen 20 jaar verdiept in de menselijke gezondheid en de werking van het verstand op het lichaam. Onder het motto: “Je bent wat je eet” is advies over voeding een onderdeel van zijn totaal aanpak voor gezondheid en vitaliteit.

De lezing wordt gegeven door Hayo Bol

Dinsdag 4 oktober 19.30 - 22.00 uur

Centrum voor Energieregie

Overtoom 409 Amsterdam

tel: 020 - 334 33 35

Kosten €5,- inclusief thee.

Opgave graag via Facebook. Voor meer informatie klik hier.