

Module 1: De switch maken naar een gezond lijf

Zaterdag 5 november van 9.30-13.00 uur

- Hoe weet ik welke voeding bij mij past? Koolhydraatarm? FODMAP? Of toch intermitterend vasten?
- Voedingsdagboek onder de loep! Waar zitten de verborgen suikers en transvetten?
- Kan ik vage klachten oplossen met voeding? En wat moet ik dan kiezen?
- Moet ik standaard supplementen gebruiken en welke dan?
- We maken samen een ontbijt: Neem een bakje/jar mee!

Module 2: Reinig je lijf

Zaterdag 12 november van 9.30-13.00 uur

- We gaan etiketten lezen, weet waar je op moet letten!
- Detoxen? Waarom zou je? En hoe doe je dat verantwoord?
- Voedingsdagboek onder de loep: welke producten ga ik vervangen?
- Zelf je energie-boosters maken voor iedere dag!
- Tips & recepten voor een blije buik :)
- We bereiden samen een smoothie, neem een fles mee!

Module 3: Vergroot je vitaliteit

Zaterdag 19 november van 9.30-13.00 uur.

- Hoe kan ik mijn immuniteit ondersteunen?
- Probiotica/prebiotica: Wat is het?
- Basisvoorraad in je keukenkast: wat moet erin en wat moet er (echt) uit.
- Foodpreppen: Een goede planning: het halve werk!
- Samen lunch bereiden. Neem een bakje mee!

De modules duren in totaal ongeveer 3,5 uur incl. samen koken en samen eten.

