



# Natuurvoeding LENTE

## Bloedsuikerspiegel in balans

Op **zaterdag 20 maart 2021** zijn we te gast bij Bart en Els van B&B de Notelaar in Nederzwalmb.

*In de lente is het elk jaar opnieuw een explosie van jonge friscgroene blaadjes en bloesems. De natuur herleeft. Sappen en energie beginnen te stromen, alles komt tot leven. We kunnen volop genieten van het jonge bladgroen. Bij het ontwaken is het tijd voor een schoonmaakbeurt of voorjaarskuur. Brandnetel, paardenbloem en heel wat andere kruiden kunnen ons hierbij helpen. De nutritionele bestanddelen activeren ons lichaam en zetten heel wat stoffen vrij. Voldoende drinken is van groot belang voor een goede ondersteunen van de ontgifting door lever en gal. Op deze wijze kunnen onze cellen vernieuwen.*

**De volgende vragen staan op het menu:**

- **Is vasten nog van deze tijd? Enkele weken niet snoepen en dat zonder stress?**
- **Welke voorjaarskuur kunnen we doen?**
- **Wat met voorjaarsmoehheid?**
- **Welke rol speelt de lever in dit seizoen?**

*De melancholie van de winter laten we achter ons dank zij het lente-zonnetje. Reinigen en in balans brengen van de bloedsuikerspiegel zorgen ervoor dat we ook onze winterkilootjes kunnen loslaten.*

**Programma:**

9u00 Onthaal en inschrijving

9u30 Inleiding door Christel Stevens: bloedsuikerspiegel

11u00 Seizoenswandeling langs de Zwalm met Karen Remans

12u00 Gastentafel

14u00 Ontgiften in de lente door Els Vanfleteren

15u30-16u30 Synthese/vragen en evaluatie

Plaats van de derde opleidingsdag:

**B&B De Notelaar: Els Vanfleteren, Biestmolenstraat 14, 9636 Nederzwalmb.**