



Natuurvoeding ZOMER

Vertering optimaliseren

De vierde opleidingsdag staat in het teken van de zomer.

We zijn op **zaterdag 15 juni 2021** te gast bij Christel Stevens in Sint-Niklaas.

Wie kijkt er niet uit naar de zomer? Eindelijk tijd! Tijd voor jezelf, voor je gezin, voor ontspanning, voor reizen en vakantie. De meest actieve tijd! Een tijd waarin de natuur in zijn volle kracht staat. We genieten van prachtige kleuren en geuren van bloemen en kruiden. Straks worden granen zoals spelt en gierst geoogst. We genieten nog volop van het divers aanbod van groenten en fruit. Bitter in de mond maakt het hart gezond!

Tijdens deze vierde opleidingsdag beantwoorden we volgende vragen:

- **Welke kruiden helpen ons om verschillende verteringsklachten de kop in te drukken?**
- **Zijn granen nodig?**
- **Waarom kiezen voor spelt in plaats van tarwe?**
- **Zetten we rijst en andere koolhydraten op het menu?**
- **Is “rawfood” een goed idee?**
- **Welke olie en azijn kiezen we best voor onze dressing?**

Proef de kracht van bijvoorbeeld venkel; een zalving voor onze maag en het bevordert de vertering in de dunne darm. Genieten van een fris slaatje met bloemen en een heerlijke dressing of genieten van zomers gebak? Kies bijvoorbeeld een gierstcake gezoet met stroop en abrikozen. Dat is heel lekker!

Programma:

9u00 Onthaal en inschrijving

9u30 Inleiding door Christel Stevens: Je bent wat je eet? Je bent wat je verteert!

11u00 Bezoek aan de tuin van Christel

12u00 Zomers buffet

14u00 De kracht van granen en groenten door Els Vanfleteren

15u30-16u30 Synthese/vragen en evaluatie

Plaats van de vierde opleidingsdag:

3-isOne: Christel Stevens, Jagersdreef 29, 9100 Sint-Niklaas.