



Natuurvoeding in een notendop



EEN LEVENSMIDDEL IS NOG GEEN *LEVENSMIDDEL*

Opeens gaat het over leefstijlgeneeskunde. Omdat onderzoeken uitwijzen dat een gezond leefpatroon, medicijngebruik terug kan dringen of voorkomen. Natuurvoeding sluit naadloos aan bij een gezonde leefstijl én richt zich bovendien op een gezonde aarde. **Kennismaken met natuurvoeding?** Doe de cursus Natuurvoeding in een Notendop.





Natuurvoeding in een notendop

In een gemiddelde supermarkt worden al snel 20.000 artikelen aangeboden, terwijl in een Nederlandse huishouding hooguit een selectie van 160 verschillende producten in de keukenkastjes zijn terug te vinden. We zijn gewend om weinig van ons budget te reserveren voor voeding, en zijn naast zegeltjes- en puntjesspaarders echt een volk van koopjesjagers.

Voedingshypes wisselen elkaar snel af en bloggers of bn'ers claimen kennis van zaken te hebben. Tegen die achtergrond is het een hele uitdaging om te leren welke producten gezond voor je zijn, en dan ook nog het hoofd koel te houden.

Natuurvoeding blijft dicht bij huis en dicht bij wat de aarde ons te bieden heeft. Natuurvoeding is het product van de biodynamische landbouw waar zorg voor natuur en de andere wezens een vanzelfsprekendheid is.

■ Na de cursus weet je ondermeer:

- Welke landbouwvormen er zijn en wat deze betekenen voor voedingskwaliteit
- Welke producten tot de natuurvoeding behoren
- Op welke manier je gezondheid kunt beïnvloeden met voeding
- Hoe je kunt denken over gezondheid en ziekte en de rol van voeding daarin
- En de ander kunt motiveren om blijvend gedrag te veranderen
- Op welke verleidingskunsten van de industrie je alert moet zijn
- Kijk voor het volledige lesprogramma op de website

■ Doelgroep

De cursus is voor iedereen die nieuwsgierig is naar natuurvoeding en gezond leven. Bovendien is deze cursus een uitstekende manier om kennis te maken met de 3- jarige opleiding Natuurvoedingskundige.



PLAATS: Landgoed Kraaybeekerhof te Driebergen
DATA: zaterdag 2 en 16 februari, 2, 16 en 30 maart, 6 april
KOSTEN: €749 euro inclusief koffie/ thee en lunchbuffet
INSCHRIJVEN: www.kraaybeekerhof.nl