



50 Mythes rond gezonde voeding

Vrijdagavond 7 februari 2020 om 19u30



Tijdens de infosessie '50 mythes rond gezonde voeding' wordt ingegaan op de tientallen dieetmodellen, gezondheidsrages en volkswijsheden die er bestaan rond gezondheid en gezonde voeding. De activiteit is heerlijk helder, confronteert je met je eigen, al dan niet juiste inzichten en helpt je om bewuster en vooral juist te kijken naar voeding.

Er gaat geen week voorbij of we krijgen een nieuw wonderdieet gepresenteerd, of een (wetenschappelijk onderbouwd) recept dat ons telkens weer uitlegt hoe we gemakkelijk kilo's kwijt kunnen geraken en gezond kunnen leven. Allemaal beloven ze ons snelle gewichtsafname en een betere gezondheid. Alleen ... vele van die diëten spreken elkaar tegen en het wordt voor de leek steeds moeilijker om door de bomen het bos te zien.

Met '50 mythes rond gezonde voeding' bieden we een boeiende vormingsactiviteit. **Marijke Segers**, diëtiste van CM vertrekt van de algemene 'vooronderstellingen' en 'theorieën' die er bestaan rond voeding, om ze daarna te duiden en al dan niet te weerleggen.

WAAR: Wijkhuis Pieter De Rudder, Groenstraat 53, Oostakker - Lourdes.

kostprijs: 5 euro

Inschrijving graag via: kris.vandersype@telenet.be