

Workshop: Natuurvoeding – de basis

- De kennismaking met vers, puur en natuurlijk -

“Laat uw geneesmiddel uw voeding zijn en uw voeding uw geneesmiddel”. Met deze uitspraak gaf Hippocrates, de grondlegger van onze hedendaagse geneeskunde, 2400 jaar geleden al de relatie aan tussen gezonde voeding en het behoud van onze gezondheid.

Het menselijke lichaam beschikt over allerlei mechanismen om zichzelf gezond en vitaal te houden. Dit wordt ook wel het zelfgenezend vermogen genoemd. De opleiding Natuurvoedingsadviseur maakt inzichtelijk hoe voeding kan worden ingezet om dit zelfgenezend vermogen optimaal te houden. Voeding is hiervoor de basis. Een evenwichtig voedingspatroon werkt door op alle niveaus in de mens: fysiek, geestelijk, emotioneel en spiritueel. Bovendien is pure, biologische voeding niet alleen een duurzame investering in uzelf, maar ook in het milieu.

Tijdens de workshop Natuurvoeding; de basis - zetten we de eerste stap naar een gezonder leven, bewust worden van jouw voedingspatroon en leefstijl. Bewust en volwaardig voeden.

Doelgroep: De workshop Natuurvoeding is bedoeld voor diegene die meer wil leren over natuurvoeding en hoe voeding een bijdrage kan leveren in het behoud van een optimale gezondheid.

Doel: De interesse in een natuurlijke vorm van voeding is momenteel enorm. De workshop is volledig afgestemd op de vraag naar gespecialiseerde kennis op dit gebied. Gezonde voeding is een solide basis voor een evenwichtige gezondheid. Ook kan voeding worden gebruikt voor inwendige reiniging van het lichaam en als krachtig middel voor het behoud van vitaliteit. Zo is vermoeidheid één van de meest gehoorde klachten van deze tijd. Voeding blijkt in veel gevallen het probleem én de oplossing te zijn. Tijdens de workshop beginnen we bij de basis en leggen we de fundering.

Wat leer je?

- Alle basiskennis over natuurvoeding
- Laagdrempelig natuurvoeding inzetten
- Bewust en volwaardig voeden
- Voedings- en leefpatroon verbeteren



Inhoud:

- Inleiding Basis Natuurvoeding
- Macronutriënten en micronutriënten
- Voeding als preventie
- Kinderen en gezonde voeding
- Natuurvoeding bij chronische klachten
- Alternatieve voedingssystemen
- Voedingsbeleving en natuurkwaliteiten
- Hersen Selectieve Nutriënten

Duur: workshop: 6 contacturen

Tijd: 10.00 – 16.00 uur; theorie en praktijk worden afgewisseld

Kosten: € 199,- excl. btw

Locatie: Ruinen, Voor de Blanken 33, 7963 RP

Bij het voldoen aan de aanwezigheidsplicht en de betalingsverplichting ontvangt de deelnemer het certificaat: Natuurvoeding de Basis.

Ook inzetbaar voor workshops in-company, kennissessies en gastcolleges.