



# CENTRUM VOOR ANTROPOSOFIE

[www.antroposofiehaarlem.nl](http://www.antroposofiehaarlem.nl)

023 5322632

Graag willen wij u nog even attenderen op deze lezing, omdat er nog enkele plaatsen beschikbaar zijn. Mocht u deze lezing willen bijwonen, geeft u zich dan snel op (opgave is verplicht) via onderstaand e-mail adres of telefoonnummer:  
[liz.vanbeek@hetnet.nl](mailto:liz.vanbeek@hetnet.nl) of 023 5322632 (Liesbeth van Beek)

## **DE GENEZENDE KRACHT VAN VOEDING**

Lezing door Horriah van Veen, deskundige op het gebied van de relatie tussen voeding en gezondheid.

**Do 8 feb. 20:00 – 21:45 uur Prinsen Bolwerk 12, Haarlem**

Entree €10

Wat je eet is erg belangrijk voor zowel je huidige gezondheid als voor je gezondheid op latere leeftijd. Wetenschappelijke studies, gedaan door 's werelds toonaangevende voedingswetenschappers, laten duidelijk zien dat ons eetpatroon veel invloed heeft op onze gezondheid, vitaliteit en onze gemoedstoestand. Deze lezing gaat over de genezende werking van onze voeding. Hoe werkt de energie van voeding, wat voor soort voeding werkt meer versterkend, wat werkt meer relaxend en wat werkt meer verzwakkend? Wat maakt je moe of futloos en wat maakt je juist weer energiek! Hoe kun je voedsel kiezen, bereiden en combineren zodat je er het beste uithaalt? 'Je bent wat je eet'!

U bent van harte welkom!