

OPNIEUW ECHT ETEN

Lezing door *Stef Mintiens*

Beste cultuurvrienden

In samenwerking met de Bibliotheek van Oosterzele nodigen wij u vriendelijk uit op deze lezing.

Wanneer?

► **dinsdag 21 mei 2019 om 20u00.**


Waar?

Bibliotheek Stationsstraat 13 - 9860 Scheldewindeke



Steeds meer mensen worden ziek van wat ze eten, terwijl voeding net het tegenovergestelde beoogt. Onze voeding hoort eigenlijk de brandstof en bouwstenen te leveren waarmee ons organisme kan groeien, zich in stand houden, functioneren en herstellen. Voeding hoort stoffen te leveren die in de natuur aanwezig zijn en die ons lichaam echt nodig heeft.

Maar steeds meer worden die gezonde, natuurlijke stoffen vervangen door chemicaliën, waardoor onze voeding ons niet meer voedt maar ziek maakt. En nee, het gaat hier niet over mensen die alleen fastfood of junkfood eten. Het gaat over jou, terwijl je nietsvermoedend en in vertrouwen je inkopen doet in de supermarkt en de slogans op de verpakkingen gelooft: light, vetarm, bio, glutenvrij, evenwichtig, gebalanceerd, artisanaal, organic, natuurlijk ...



Ben je al dat gedoe over voeding ook zo beu? Weet je ook niet meer wat je wel of niet mag eten?

Natuurarts **Stef Mintiens**, auteur van "Herbatheek, neem je gezondheid in eigen handen" en zijn nieuwe boek "**Opnieuw echt eten**" helpt die holle slogans te doorprikken en reikt je de kennis en technieken aan om vanaf nu, ver van rages, hypes en marketingverhalen, jezelf wél opnieuw op een gezonde manier te voeden, zoals het vroeger was en hoort te zijn.

Praktisch

Inschrijven: uiterlijk tegen 19 mei a.s. via:

- landvanrode@vtbkultuur.be
- of telefonisch: 09 362 82 55 of GSM 0475 75 74 71.

Inschrijvingsprijs: 5€ per persoon.

Overschrijven: rekening vtbKultuur Land van Rode : BE11 9730 2567 7348 met *vermelding* 'Opnieuw echt eten' en aantal personen.

Met culturele groeten.

Het VtbKultuurteam Land van Rode

Smaak!
Proeven van cultuur

vtbKultuur Land van Rode hecht veel waarde aan de bescherming van uw persoonsgegevens.

We houden ons aan de toepasselijke wet- en regelgeving, waaronder de Algemene Verordening Gegevensbescherming.



vtbKultuur