



Jacqueline Lodder

gediplomeerd voedings- en gewichtsconsulent

- Balans en Lijn
- Vrachelsestraat 41
- 4911 BG Den Hout

- Tel : 0162 370873
- Email : [info@balansenlijn.nl](mailto:info@balansenlijn.nl)
- Internet : [www.balansenlijn.nl](http://www.balansenlijn.nl)

## Balans en Lijn start in Den Hout met de succesvolle cursus: 'Basis voedingsleer'.

***'Voedingsleer is de beste investering voor je gezondheid'. Deze cursus leert wat we moeten eten om ons lichaam zo goed mogelijk te laten werken. Alle trends over voeding komen aan bod. Wat is feit en wat is fabel. Wat is er allemaal mogelijk om gezonder te eten en wat gebeurt er dan in je lichaam.***

Tijdens deze cursus leer je de basiskennis over voeding. Leer je alles over waar voeding uit bestaat en wat het lichaam doet met eiwitten, koolhydraten, vetten en voedingsvezels. Waar dienen vitamines en mineralen voor en waarom moet men water drinken? Wat zijn calorieën en wat doen die precies? Hou zelf een korte tijd een voedingsdagboek bij. Leer zelf door berekening of je gezond eet. Wanneer heb je een gezond gewicht en wat is de zin van de meest voorkomende vermageringsdiëten?

Op deze en nog veel meer vragen geeft de cursus op een heel praktische manier antwoord. Met veel voorbeelden, oefeningen, achtergrond informatie en een uiterst nuttige hand-outs wordt een leerzame en leuke cursus gegeven.

### **Wie heeft wat aan deze cursus?**

Iedereen die meer wil weten over voeding, ouder(s) met kinderen in verschillende leeftijdsgroepen, iedereen die moeite heeft om op gewicht te blijven.

### **Info over cursus:**

De cursus bestaat uit bijeenkomsten van 4 keer 1 uur.

De cursus wordt gegeven op een woensdag ochtend van 09:30 – 10:30 of op de woensdag avond van 20:00 – 21:00 in de praktijk van Balans en Lijn aan de Vrachelsestraat 41 in Den Hout.

Kosten zijn € 49,50 inclusief lesmateriaal en dienen te worden voldaan bij aanvang van de cursus. Vergoeding door zorgverzekeraar is mogelijk.

Cursus data in 2016:

10 , 17, 24 en 31 maart