

De basis van een voedzame maaltijd

Vanwege de grote belangstelling afgelopen jaar voor de workshop 'Weet wat je eet' willen we dit jaar dit thema nogmaals met meer verdieping aanbieden. In samenwerking met [Natuurwinkel Goody Foods Zwolle](#) en Suzette Timmerman van PuurGenne. Suzette is natuurvoedingskundige en geeft regelmatig workshops en lezingen in Zwolle.

De basis van ons eten vormt de kern van de juiste balans en energie om de dag goed door te komen. Maar in de praktijk blijkt die basis aanhouden toch moeilijk met een te kust en keur aan producten en keuzes die je de hele dag door moet maken. Suzette gaat ons in een interessante lezing de basis verwoorden. Maar ook praktische handvaten bieden om in een... handomdraai die basis ook te kunnen nuttigen in ons ontbijt, lunch en avondeten.

Het thema voeding roept zoveel vragen op bij iedereen en daarom willen we je graag de gelegenheid geven om alvast 1 vraag bij opgave door te sturen. Suzette zal jou vraag in de lezing integreren zodat we jou vraag ook kunnen beantwoorden en jij met frisse kennis en inspiratie weer naar huis kan gaan.

Wil jij je kennis vergroten, weer even een frisse kijk tegen producten en makkelijk(er) een voedzame maaltijd kunnen kiezen? Suzette gaat ons deze kennis delen, maar het enthousiaste team van [Natuurwinkel Goody Foods Zwolle](#) laat ons ook producten proeven en kunnen we producten van dichtbij bekijken voelen, ruiken.

Wanneer & Waar?

- Woensdag 18 april 2018
- 19:30 – 21:30 uur
- Potgieterssingel 1 in Zwolle, verzamelpunt mogelijk
- € 15,00 per persoon (incl. koffie & thee en uitgebreide proeverij)
- Min. 10 personen – max. 20 personen

Opgave graag via workshop@blindeambitie.nl!