

## **LEZING : VOEDING ANDERS BEKEKEN**

“JE KAN OOK HELEMAAL **NIETS** MEER ETEN  
TEGENWOORDIG”

Artikelen, blogs, vlogs, social media, kookboeken en tv-programma's overladen U met tips en recepten. Ik hoor van veel mensen dat ze door de bomen het bos niet meer zien. Dit komt met name omdat ze niet weten waarom iets goed of slecht is voor je lichaam. En is dat wel zo? Hoe komt dat dan? En geldt dat voor iedereen?

Als U met een benzineauto gaat tanken gooit U er geen diesel in. U weet dat de motor daar op kapot loopt. Dat is U verteld, dat heeft U geleerd.

Als U aanleg heeft voor botontkalking drinkt U mogelijk wel cola. U weet niet dat de fosfor, het oxaalzuur, de cafeïne en de suiker die in cola zitten een slechte invloed hebben op de botgezondheid.

Nu denkt U dat U er goed aan doet om cola light te drinken. Waarschijnlijk weet U niet dat Aspartaam, de vervangende zoetstof voor suiker, magnesium aan het voedsel onttrekt.

Magnesium is belangrijk voor een goede botstructuur.

Als U dit zou weten zou U mogelijk een andere keuze maken.

Ik informeer U graag vanuit mijn visie als complementair therapeut en leefstijlcoach.

### **DE VOLGENDE ONDERWERPEN KOMEN AAN DE ORDE:**

**WATER:** Waarom is water drinken zo essentieel voor ons lichaam? Hoeveel water moet je dan drinken en voor wie geldt dat juist niet?

**KAUWEN:** Hadden onze Oma's dan toch gelijk? Is goed kauwen zo belangrijk? Wist je dat kauwen van essentieel belang is voor bepaalde delen van de hersenfunctie?

**VOEDING ALS MEDICIJN:** Niet vullen maar voeden. Wat heeft jouw lichaam nodig en wat kan je beter laten staan als het gaat over botontkalking? We weten allemaal dat we meer kans hebben op botbreuken als we ouder worden. We weten ook dat bijvoorbeeld een

gebroken heup desastreus kan zijn op echt gevorderde leeftijd.

**GEDRAGSVERANDERING:** Tsja, dan heb je de kennis, je beschikt over voldoende informatie, je bent gemotiveerd.....En dan is het toch lastig voor de meeste mensen om nieuwe keuzes te maken in je leefstijl en in je voeding. Hoe komt dat? Wat kan je dan helpen?

Ik ontmoet U graag op **woensdag** 26 september om 14.00 uur in 'de Schakel'.

Anja Faber:  
Complementair therapeut, Leefstijl Coach,  
Docent Fontys Mens & Gezondheid

