

#SPORT EN GEZONDHEID

✓ BESPAAR MET DE KMO-PORTEFEUILLE

## GEZONDE VOEDING: DO'S EN DON'TS

€ 320,65 incl. BTW

I.S.M. 

### OMSCHRIJVING

#### Introductie

Een gezonde levensstijl, bewust leven en gezonde voeding komen niet onterecht meer en meer in het nieuws.

#### Omschrijving

Een **goede basisvoeding** is niet alleen van belang om op gewicht te blijven maar nog belangrijker om de kans op chronische ziektes zoals diabetes, overgewicht of hart- en vaatziekten minstens te verkleinen of nog liever te vermijden.

Naast het theoretisch gedeelte zijn er ook 2 praktijk lessen inbegrepen zodat je ook ervaart hoe alles in de praktijk kan toegepast worden.

#### Voor wie is deze opleiding bestemd?

Iedereen die bewust wil leren omgaan met voeding en eetgewoontes.

#### Voorkennis

Voor deze opleiding is geen specifieke voorkennis of kookervaring vereist.

#### Methodologie

Deze opleiding bestaat uit vier theoretische sessies en twee praktijklessen.

#### Wat kent u na het volgen van deze opleiding?

Na het volgen van deze cursus hebt u een grondige kennis van wat **gezonde basisvoeding** is, welke combinaties goed zijn en welke combinaties u beter niet maakt. Hoe u koolhydrate, eiwitten, vetten en groenten het beste bereidt. Alsook wat voeding energetisch met uw lichaam doet.

### PROGRAMMA

- Koolhydraten / eiwitten / vetten / groenten
- Hun taak
- Soorten
- Hoe bereiden, hoe combineren
- De verschillende soorten met hun invloed op het lichaam.
- Hoe bereiden.
- Het thermisch effect van voeding/het belang van koken/de verschillende smaken en hun werking
- Zeegroenten
- Hun werking
- Hoe bereiden
- Fruit
- Fruitontbijt/smoothies
- Noten en zaden
- Superfoods

- Kruiden
- Zoetmiddelen en het suikermetabolisme
- Hoe je zoet behoefte op een natuurlijke wijze opvangen
- Betere zoetmiddelen en hun werking
- Glycemische index en glycemische lading
- Uitleg en bepalen TYPE = eiwittype/koolhydraattype/gemengd type
- Belang van eten volgens uw type
- Hoe alles in de praktijk toepassen?

## PRAKTISCH

Deze opleiding wordt georganiseerd door onze partner SBM, cvba Skilliant.

### Lesdata

Datum	Startuur	Einduur
woensdag 06/11/2019	19:00	22:00
woensdag 20/11/2019	19:00	22:00
woensdag 27/11/2019	19:00	22:00
woensdag 04/12/2019	19:00	22:00
woensdag 11/12/2019	19:00	22:00
woensdag 18/12/2019	19:00	22:00

Data onder voorbehoud van eventuele wijzigingen.

### Locatie

Syntra West Brugge  
Spoorwegstraat 14  
8200 Brugge

### Contact

T: 078/353 653  
F: 050/403061  
info@syntrawest.be

## DOCENT



**Sabine Martens** is apotheker en voedingscoach.

Sabine heeft een grondige kennis van de klassieke voeding als ook van de vegetarische/macrobiotische keuken. Ze ontwikkelde het Typedieet. Een dieet waarbij u uw optimale energie terug wint door uw lichaam de voeding te geven dat het werkelijk kan verteren.

Ze is auteur van de boekjes:

- Het Koolhydraattype
- Het eiwittype
- Het gemengde type