

PUUR MARINA PRESENTEERT:

## LUNCH & LEARN

*"CHEFKOK IN JE BUIK - LAAT JE SPIJSVERTERING PRUTTELEN!"*

Vol trots kijk je naar de boodschappen op je aanrecht. Verse groenten, eitjes, een stukje vis, olijfolie... alles staat klaar om een heerlijke maaltijd te maken. Snel ga je aan de slag met potten en pannen. En misschien ben je geen keukenprinses maar jij vindt je weg écht wel in de keuken.

En terwijl jij zo druk bezig bent, wil ik je iets vragen: hoe weet jij dat je lichaam ook alles uit je voeding haalt? Want daar doe je het ten slotte allemaal voor. Want naast al dat werk in je keuken is er nog iets minstens zo belangrijk voor je gezondheid: je spijsvertering, jouw interne keuken.

Het is deze interne keuken die ervoor zorgt dat je lichaam alles wat je eet ook opneemt. Het gaat dus niet alleen om wát je eet, maar ook om hóe je verteert!

*Wil je hier meer weten? Dan is de Lunch & Learn op 22 oktober a.s. echt iets voor jou!  
Ik vertel je dan meer over:*

- *Waarom je spijsvertering een zo belangrijke rol speelt in jouw gezondheid*
- *Hoe jij kunt zien of alles in jouw interne keuken wel goed loopt.*
- *En hoe jij die keuken kunt helpen om alles uit je voeding te halen.*

*En natuurlijk is er alle ruimte voor jouw vragen, als je tenminste niet veel te druk bezig bent met het genieten van de overheerlijke lunch!*

*Wil jij erbij zijn? Meld je dan aan voor de Lunch & Learn!*

Datum: woensdag 22 oktober a.s. - Tijd: 12.00 - 13.30 uur  
Locatie: Holistisch Centrum Leef, Broekhuizedijk 27, Melderslo  
Aanmelden: via [info@puurmarina.nl](mailto:info@puurmarina.nl)  
Kosten: € 35,- (incl. lunch)