



Hoe houd je je buik gezond?  
Wat is het microbioom?  
Heeft de buik invloed op onze stemming?

Donderdagavond  
13 juni 2019  
19:30 - 21:30 uur

*Kom naar onze informatieavond met handige tips, vol is vol!*

## De gezonde buik



### Doel

Uitleg over de  
spijsvertering

Uitleg over goede poep

Wat is de relatie tussen  
je buik en gezondheid

Simpele tips voor een  
gezonde buik



### Info-avond

25% van de bevolking  
ervaart buikklachten

Wat zijn alarm-  
symptomen?

Is er een relatie tussen  
afweersysteem en brein?

Hoe houd je je buik  
gezond?



### Spreekers

Huisarts en leefstijlarts  
**Melanie Meijer**

Orthomoleculair  
diëtist  
**Nelleke Dillema**

*Dokter BLOEM® Leefstijlkliniek wil een gezondere samenleving met leefstijl als medicijn*

**Locatie** : Gezondheidscentrum Vijverstaete  
Piet Heinstraat 11, Zutphen  
**Datum** : Donderdag 13 juni  
**Tijd** : 19:30 - 21:30 uur  
inloop met koffie en thee om 19:15 uur

**Aanmelden tot één dag van te voren, kosteloos, let wel: vol is vol!**  
Mail naam, e-mailadres en evt. functie naar [gezond@dokterbloem.nl](mailto:gezond@dokterbloem.nl)

