



Ben je tevreden over je eetgewoontes?  
Wil je weten wat je kunt verbeteren?  
Snap je nog iets van het advies op internet?

Donderdagavond  
12 december 2019  
19:30 - 21:30 uur

*Kom naar onze informatieavond, vol is vol!*

## Wat is gezonde voeding?



### Doel

Nuttige adviezen  
Achtergrond informatie  
Handige hand-out  
Lekker en gezond eten



### Info-avond

Volgen we het  
Voedingscentrum?  
Of toch 'low carb'/  
koolhydraatarm/ketogeen?  
Welke richtlijnen zijn voor  
wie nuttig?  
Is er een algemeen geldend  
advies dat voor iedereen  
goed is?



### Spreekers

Huisarts en leefstijlarts  
**Melanie Meljer**  
Gespecialiseerd diëtist  
**Nelleke Dillema**

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

**Locatie** : Gezondheidscentrum Vijverstaete  
Piet Heinstraat 11, Zutphen  
**Datum** : Donderdag 12 december  
**Tijd** : 19:30 - 21:30 uur  
inloop met koffie en thee om 19:15 uur

**Aanmelden tot één dag van te voren.**

Mail naam, e-mailadres en evt. functie naar [gezond@dokterbloem.nl](mailto:gezond@dokterbloem.nl)

