

Cursus suiker en zoetstoffen

In deze cursus worden alle zoet smakende stoffen geëvalueerd. Eerst wordt er uitgebreid ingegaan op geraffineerde suiker en wordt uitgelegd hoe het overmatig gebruik van dit “dode” product kan bijdragen tot welvaartsziekten zoals osteoporose, hart- en vaatziekten, candidasyndroom, diabetes type 2 ...

Als alternatief worden verschillende ongeraffineerde suikers voorgesteld zoals ahornsiroop, oersuiker, echte honing en kokosbloesemsuiker. Verder wordt op een kritische manier gekeken naar kunstmatige zoetstoffen zoals aspartaam en sucralose, die gelukkig kunnen vervangen worden door de zoete en toch caloriearme extracten van het veilige plantje stevia.



Andere cursussen in de module voeding:

- *Natuurvoedingsleer*
- *Studie der voedingsstoffen*
- *Kennismaking met de bekendste voedingssystemen*
- *Natuurlijke voedingssupplementen*
- *Zuiveringskuren*
- *Voeding afgestemd op constitutie en diathese*
- *Toegepaste voedingsleer*

Praktisch:

Data (schooljaar 2016/2017):

Zaterdag: 4 februari 2017

Eén lesdag van 9.15u tot 16.15u

Docent: Dr Geert Verhelst

Plaats: Leslokaal van De Levensschool
Abdij van Tongerlo
(Abdijstraat 40, 2260 Tongerlo)

Lesgeld: 70 Euro, te storten op rekeningnr BE56 9796 2609 4888
Betaling vóór 15 januari 2017

Inschrijving: per mail info@levensschool.be
EN door storting van het lesgeld

www.levensschool.be