



# Natuurvoedingstherapie

*Op je gezondheid!*

EINDE JAARS NIEUWSBRIEF 2017

Ter lering en vermaak

Hoe kun je beter iets overbrengen of uitleggen aan anderen dan uit eigen ervaring? Op het gebied van voeding leer ik nog altijd. In deze brief wil ik o.a. graag uitleggen hoe het met mij “zo ver gekomen is”.

Door goed naar mijn lichaam te luisteren hoe het reageert op wat ik eet, begrijp ik steeds beter welke richting ik op moet om gezond en gelukkig te zijn. Wat voeding betreft weet ik dat suikers mij chagrijnig maken en dat ik er maagzuur van krijg. Toch kan ik de verleiding niet altijd weerstaan om toch die stroopwafel te nemen en daar dan achteraf spijt van te hebben. Ook gezoet met honing geeft deze klachten, zo zie je maar weer.

Een koemelk (en geit) eiwit allergie maakt dat ik kaas erg mis en dat uit eten gaan lastig kan zijn, maar als ik over mijn drempeltje heenstap om niet lastig gevonden te worden, merk ik dat er in veel restaurants graag rekening mee gehouden wordt. En ook in dit geval neem ik soms de gevolgen op de koop toe en geniet van dat stukje kaas met een glaasje wijn. Daarna kan ik wel weer een tijdje zonder. Vlees en vis wil ik uit ethisch oogpunt niet meer eten en zo word ik dus langzaam richting veganisme gestuurd. Dat maakt dat ik me daar meer en meer in verdiep en ontdek dat je ook heerlijk plantaardig kunt eten en gezond en fit kan zijn.

Als kind was ik een moeilijke eter, ik lustte bijna niets. Mijn moeder was iemand van de oude stempel, wat koken betreft, en mijn vader die het wel leuk vond om te koken, was weinig thuis. De zalmzalade met kerst en de oliebollen en appelflappen met oudjaar, werden traditioneel door hem gemaakt en is een dierbare herinnering. Het feit dat mijn ouders jong zijn overleden aan kanker heeft mij ook op het pad van het belang van gezonde voeding gezet. En zo zie je maar, van iemand die niets lekker vond is koken en met voeding bezig zijn haar hobby en beroep geworden ☺.

## Nieuws en activiteiten

Vanaf september dit jaar ben ik ook werkzaam bij Sportstudio de Boer op de Dobber 9 in Obdam: [www.sportstudiodeboer.nl](http://www.sportstudiodeboer.nl) Met Training, Lifestyle en Voeding als motto, ben ik, samen met de diëtiste, daar zeker op mijn plaats. Met plezier organiseer ik graag de volgende workshop:

### Mini workshop “Gezond Opstaan”!

Leer hoe je met ademhalingsoefeningen vanuit de **Wim Hof methode**, een aantal strekkingen vanuit de **Shiatsu**traditie én een gezond ontbijt, genoeg energie hebt om je dag tot een succes te maken!

**Vrijdag 8 december van 10.00 uur tot 11.00 uur en van 19.30 uur tot 20.30 uur.**

**Zaterdag 9 december van 9.30 uur tot 10.30 uur.**

**Woensdag 13 december van 10.30 tot 11.30 en van 19.30 uur tot 20.30 uur.**

**Zaterdag 16 januari van 9.30 uur tot 10.30 uur**

Kosten € 15,00 voor 1 maal deelname, kom je een 2<sup>de</sup> keer dan betaal je daarvoor € 10,00. Maximaal 8 deelnemers per keer.

## Detoxen.... What's in a name?

Bij detoxen denken we meestal aan het drinken van reinigende thee en groene sapjes. Dit is echter niet wat Marjon Willems en ik aanbieden in onze 12- en 21-daagse programma's. Wij geloven meer in de kracht van Prikkelvasten en Puur Eten, waarbij het resultaat nog beter is én voor een blijvende positieve ommekeer kan zorgen in je gezondheid.



### Lazy detox weekend Groet

Vrijdag 16 maart 2018 t/m maandag 19 maart 2018

Vrijdag 28 september 2018 t/m maandag 1 oktober 2018

Hoezo Lazy? Dat kun je beter vragen aan de deelnemers van afgelopen weekend in november. Dit weekend is onderdeel van een 12-daags programma waarbij je thuis je voedingspatroon afbouwt en weer opbouwt. In het lange weekend logeer je in een prachtige boerderij in Groet (NH) en wordt je heerlijk in de watten gelegd met plantaardige maaltijden, massage, reinigende behandelingen en yogasessies. Opgeven uiterlijk 6 weken van te voren. Alle informatie vind je op mijn site [www.natuurvoedingtherapie.nl](http://www.natuurvoedingtherapie.nl)



### **Detox-yoga retreat Zuid-Italië**

Zondag 10 juni t/m zaterdag 16 juni 2018

Maandag 18 juni t/m zondag 24 juni 2018

Deze week kan worden samengevat met de volgende trefwoorden:

**“Ontspannen, loslaten, rust, zon en warmte, prachtige natuur, puur eten, genieten”.**

Twee maal daags yoga in de olijfgaard, massage, zwemmen, luieren, reinigende voeding en behandelingen, wandelen. Kortom, puur genieten en onthaasten.

De prachtige omgeving staat garant voor een heerlijke week in een ongerept stuk van Zuid-Italië. Vanuit je verblijfplaats wandel je zo het dorp in met zijn smalle straatjes en vriendelijke bevolking. De eeuwen oude olijfgaarden vertellen hun verhaal wanneer we daar neerstrijken tijdens onze wandeling voor een picknick. Kortom: Bella Italia!

Voor het vierde jaar op rij mogen we deze fantastische week aanbieden in Zuid-Italië! Vanwege de grote belangstelling kun je dit jaar kiezen uit twee weken, je kunt je al inschrijven maar hoeft pas in februari aan te betalen (gedeeltelijke vergoeding mogelijk).

Alle informatie kun je vinden op de site van Marjon [www.natuuropiebord.nl](http://www.natuuropiebord.nl)

## Kookworkshops

Heb je interesse om een keer deel te nemen aan een workshop **vegetarisch koken**, dan kun je je alvast opgeven. Wanneer er voldoende deelnemers zijn gaan we een datum en tijd plannen. Duur: 3,5-4 uur, kosten € 37,50.

## Voedingsadvies

Of je nu gezondheidsklachten hebt of niet, een voedingsadvies kunnen we eigenlijk allemaal wel gebruiken. Met alle tegenstrijdige berichten in de media over voeding is het erg lastig om te weten wat nu gezond is en wat niet. Laat dat nu juist iets zijn waar ik me graag in verdiep en mee bezig houd. Dus heb je vragen maak eens een afspraak en ik help je graag verder. Of het nu via het Begeleidingstracé is of met een éénmalig consult, alles kan. Zelfs een keer samen koken behoort tot de mogelijkheden.

## Feestelijk Winterrecept

### PADDENSTOELEN TOMPOUCE

Ingrediënten:

- 8 plakjes roomboterbladerdeeg, ontdooid
- 1 ei, losgeklopt
- 75 gram boter
- 1 ui, gesnipperd
- 3 schaaltes seizoensmelange paddenstoelen (à 150 gram) of losse paddenstoelen



- 40 gram bloem
- ½ liter koemelk of sojamelk
- 1 groentebouillontablet
- Citroensap
- verse bieslook
- Bakpapier

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Snijd de plakjes bladerdeeg doormidden en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat. Bestrijk ze met ei en prik er met een vork gaatjes in en bak ze in de oven in ca. 20 minuten goudbruin.

Verhit **25 gram** boter in een koekenpan en fruit de ui 3 minuten. Bak de paddenstoelen (eventueel wat kleiner gesneden) op **hoog vuur** 5 minuten mee.

Verhit **50 gram boter** in een steelpan, voeg de bloem toe en roer tot de roux lichtbruin kleurt. Voeg de melk en het bouillontablet toe en breng al roerend aan de kook tot een dikke saus. Breng op smaak met zout en peper en wat citroensap en voeg de paddenstoelen toe. **PROEF!**

Neem het bladerdeeg uit de oven en leg op elk bord een rechthoek. Verdeel er de ragout over en leg de andere rechthoek erop. Lekker met verse bieslook.

Ik wens iedereen een heel inspirerend en liefdevol 2018!!  
Graag tot ziens en warme groeten van mij, Marian de Boer



\*Wil je deze nieuwsbrief niet meer ontvangen, stuur me dan even een berichtje.