



Kom naar de gratis introductie over eten/bewegen van Oerfit/Feel Fit op 15 maart om 15.00 uur en 19.30 uur in de bovenzaal van tennispark WW

Orthomoleculair geneeskundige (en van oorsprong biochemicus) dr. Edward Blommaart komt voor gratis lezing naar Feel Fit; gezond oud worden is makkelijker dan je denkt...

Er zijn oplossingen voor een te hoge bloeddruk, diabetes 2, ziekte van Crohn en reuma

'JE BENT WAT JE EET'



(Goed bewegen, gezond eten... Het voorrecht om gezond ouder te worden...)

DEN HAAG / BENOORDENHOUT- „Je leefstijl van vandaag bepaalt je gezondheid in de toekomst...“ Dat zegt orthomoleculair geneeskundige en van oorsprong biochemicus dr. Edward Blommaart. Deze specialist koppelt in zijn behandelingen een gezond voedingspatroon ('Je bent wat je eet...') aan regelmatig en goed bewegen. Op uitnodiging van Feel Fit verzorgen dr. Blommaart en bewegingsdeskundige Peter van Buijtene woensdagmiddag en woensdagavond 15 maart in de bovenzaal van ons sportcomplex WW een gratis introductieavond met als thema 'Het Voorrecht om Gezond Ouder te worden'. Biochemicus en praktiserend orthomoleculair geneeskundige dr. Blommaart heeft recht van spreken. Met zijn praktijk Oerfit in de Kop van Noord-Holland boekt hij aantoonbaar succes. Dr. Blommaart: „Mijn totaalpak van gezond eten, goed bewegen en aandacht voor de psyche leidt tot uitstekende resultaten...“ Zo zijn chronische darm-aandoeningen uitstekend te behandelen en is Diabetes 2, een aandoening waarvan wordt gesuggereerd dat je er nooit meer van af komt, veelal volledig te herstellen...“



... biochemicus en orthomoleculair geneeskundige dr. E. Blommaart...

De lezing op 15 maart kan voor Feel Fit leden en andere belangstellenden de aanloop zijn naar vier Masterclasscolleges op 29 maart en 5, 12, 19 april, waarbij dr. Blommaart duidelijk maakt dat gezond ouder worden heel dicht bij kan zijn, mits je je leefstijl verstandig inricht. Hij wijst daarbij op niet alledaagse dingen zoals lekken in de darmen. De hoofdoorzaken van die lekken: verkeerd eten en drinken en foute stoffen die de voedselabrikanten aan ons eten toevoegen (onder meer kleurstoffen, chemische stoffen). Dr. Blommaart is bij dat alles een nuchter man. Over superfood dat zo hip en trendy is, zegt hij bijvoorbeeld: Superfood? Het enige dat super aan de

superfood is, dat is de prijs. **Weet je wat echt Superfood is? Dat zijn bijvoorbeeld onze broccoli, boerenkool en biet.** Dat is voeding, die bijdraagt aan een gezonde darm en dus voor een leven met kwaliteit...En nog een tip? **Let op met (verborgen) suikers. Drink geen kant-en-klare vruchtensappen en let op de etiketten bij blik- en potjesvoeding.**



De introductie van woensdagmiddag 15 maart begint 15.00 uur. De introductieavond begint om 19.30 uur. Aanmelden per mail is noodzakelijk gezien het beperkt aantal plaatsen in de bovenzaal van WW.

DE INTRODUCTIEAVOND (PRAKTISCH)

Waarom organiseren Oerfit / Feel Fit deze introductieavond met het thema 'Het Voorrecht om Gezond Ouder te worden'?

Antwoord: om gezond ouder te worden is kennisoverdracht over de combinatie van gezond eten en verantwoord bewegen noodzakelijk.

Wat bieden we aan?

Antwoord: een gratis introductieavond die bij voldoende belangstelling wordt gevolgd door vier bijzondere Masterclasscolleges op 29 maart, 5, 12 en 19 april.

Door wie wordt de introductie gegeven?

Antwoord: biochemicus en orthomoleculair geneeskundige dr. Edward Blommaart, biochemicus, KPNI-therapeut en bewegingsdeskundige Peter van Buijtene. Beiden zijn toonaangevend op hun vakgebied. (Zie voor hun complete cv's de bijlagen).

Wanneer en waar precies?

Antwoord: datum en tijd introductie zijn woensdagmiddag 15 maart om 15.00 uur en woensdagavond om 19.30 uur. Locatie: bovenzaal tennispark WW

Hoe aan te melden?

Aanmelden per mail: magdaoord@kpnmail.nl of telefonisch: 06 - 536 855 47. Vol = Vol. Ook niet leden van Feel Fit zijn welkom, maar ook hier geldt: reserveer tevoren per mail.



...bewegingsdeskundige Peter van Buijtene...

DE INTRODUCTIEAVOND (INHOUDELIJK)

De introductieavond gaat in op de nieuwste wetenschappelijke inzichten op gebied van voeding, beweging en mentale weerbaarheid. Deze inzichten zijn vernieuwend en inspirerend.

Interessant om te weten: dr. Edward Blommaart werkte mee aan groot internationaal onderzoek van onder meer de Japanse wetenschapper Yoshinori Ohsumi, die mede daardoor de Nobelprijs in de wacht sleepte



... celbioloog Yoshinori Ohsumi, winnaar Nobelprijswinnaar...

DE MASTERCLASS 'JE BENT WAT JE EET'

De Masterclasscolleges in maart en april bieden onder meer het volgende:

- Inzicht in de werking van je lichaam
- Inzicht in de veerkracht van je lichaam
- Inzicht in de belangrijkste aspecten van een gezonde leefstijl
- Inzicht in de complexe relatie tussen gezonde voeding en bewegen
- Inzicht in het belang van een gezond spijsverteringssysteem voor jouw gezondheid
- Handvatten om anders te gaan eten
- Verantwoorde adviezen om af te vallen



Je wordt op die manier via de vier Masterclasscolleges begeleid naar een gezonder en fitter leven:

- Je kunt de kennis direct in je eigen dagelijks leven toepassen...
- Nog meer dan anders wordt je het belang van een ontspannen leefstijl duidelijk...
- Je krijgt een bijzondere kans om zelfstandig jouw leefstijl op jouw eigen prettige en gezonde manier in te richten...

Ook voor de Masterclass van Oerfit kun je je per mail al opgeven. (kosten voor de vier bijeenkomsten Masterclass: Feel Fit leden € 195,-, niet leden € 225,-). De Masterclasscolleges worden gehouden op de woensdagen 29 maart, 5 april, 12 april en 19 april. (middagen en/of avonden, afhankelijk van voorkeuren en aanmeldingen.)