

# Proficiat !

omdat je besloten hebt er iets aan te doen

*Waarom meer fruit en groenten eten ?*



Wat weet je over het eten van fruit ? Wanneer ? Hoe ? Hoe combineren ? Hoe maak ik lekkere fruit- en groentensappen ? Hoe kan ik op een natuurlijke manier overtollige kilo's kwijtraken ? Fruit, groenten en beweging zijn beter dan een pilletje...

En zuiver water... zonder verslaafdheid ! Om je lichaam even helder en zuiver te maken.

Mogen wij je aanmoedigen ? We doen het graag en hebben een hele verzameling interessante lectuur rond voeding, levenswijze en gezondheid voor je klaargemaakt. Raak erdoor geboeid. Gezondheid is een besmettelijke zaak !

Vraag aan je dokter hoe gezond fruit en groenten voor u wel zijn ! Dit om zeldzame uitzonderingen te voorkomen. Laat het natuurlijke zo natuurlijk mogelijk... lijkt dit je iets ? Dan vind je hieronder alle informatie die je nodig hebt.

## **GROENE DAG** vzw *HELPT JE GRAAG VERDER OP WEG*

Groene Dag is een organisatie voor gezond en natuurlijk leven. Om mensen bij te staan op hun zoektocht naar een betere voeding en levensstijl, zochten we de beste informatie op. Je vindt ze op de website : [www.groenedag.org](http://www.groenedag.org) en uitgebreid in onze boeken, brochures en pamfletten. Op zoek naar de beste informatie over fruit, groenten, voedselcombinaties, ontzuring, recepten, reuma,

darmklachten, diabetes, chronische vermoeidheid, stress, ademhaling, e.v.a. dan kan je bij Groene Dag terecht.

Bezoek onze infowinkel 't Groen Punt te Ninove, Leopoldlaan 119.

Tel: 054/33.20.46 - Fax: 054/30.00.31

emailadres : [info@groenedag.org](mailto:info@groenedag.org)

### Gezondheid

is niet alles, maar  
zonder gezondheid  
is alles niets

Proficiat beste klant,  
omdat je besloten hebt er  
iets aan te doen. We kunnen  
klagen, het hoofd schudden  
en gewoon verder doen...  
Maar lost het iets op ?

Meer fruit en groenten  
consumeren wordt ook  
aangemoedigd door :

- de overheid
- de medische wereld
- mutualiteiten
- sportverenigingen

Bewegen en sporten zijn  
ook zeer belangrijk en  
heilzaam. Denk niet dat je  
niets kan overkomen !  
Wandel, zwem, fiets, beweeg  
en laat de auto wat vaker  
thuis. Zo zal ziekte­zorg  
betaalbaar blijven voor  
iedereen.