

W E L K O M B I J

Groene Dag vzw

GEZOND LEVEN - NATUURLIJK ETEN - POSITIEF DENKEN



*An apple
a day,
keeps the
doctor
away*

Deze gekende stelling heeft ongetwijfeld veel grond van waarheid. Hoe anders zou de voeding van de meesten er niet uitzien, als ze dagelijks hun appel en hun peer en hun sinaasappel en hun aardappel en hun sla en hun groene proteïe zouden gebruiken. Eender welk voedingsprogramma men ook volgt, in alle gevallen wordt de voeding gezonder, mits toevoeging van groenten & fruit. Het is algemeen bekend dat mensen te weinig groenten en fruit eten. Alleen u kunt daar iets aan doen, door de keuze van uw dagelijkse voeding.



*Natuurlijk duurt het
langst*

Voeding is een materie die bij prioriteit natuurlijk moet zijn. Wat je doet aan je voeding, doe je tenslotte aan jezelf.

Om deze reden geven we het advies om rauw te eten. Eet zoveel rauw als je kan. 50%, 60%, 70%, of meer... Je natuurlijke voeding kan niet verbeterd worden. Je zal natuurlijk vaststellen dat je niet alles rauw kan eten, maar eet rauw wat rauw gegeten kan wor-

den en kook wat beter gekookt wordt.

Een belangrijke tip die ik je meteen wil meegeven : begin elke maaltijd met een minimum aan rauwkost.

*Lees meer in het boek: De Natuurlijke Kracht van Rauwkost . S. de Wever
Groene Dag vzw*

✕ Gezondheid, een doe-het-zelf-zaak ✕

Groene Dag nodigt je uit voor een fantastisch avontuur, leven op zijn best, dynamisch, krachtig, gezond, met liefde voor alles wat leeft. Gezondheid is een geweldige schat. Je gezondheidscheque is je grootste bezit. Verspeel het niet !

EEN GEZONDE GEEST IN EEN GEZOND LICHAAM

De weg naar gezondheid heeft veel verschillende dimensies. Voeding is belangrijk, maar niet het enige. A.

Schoppenhauer zei dat voeding niet alles is, maar zonder gezonde voeding is alles niets. Gezonde Voeding zorgt voor een stevige basis. Het maakt mogelijk dat je



leven geleefd wordt, dat je beschikt over energie - binnen de grenzen die je leven je oplegt. Precies die voeding

die staat vandaag zo geweldig onder druk. Nooit was de chemicalisering van de voeding zo doorgedreven als nu. Meer dan ooit vraagt voeding keuzes. Elke dag.



ja, gezondheid is een schat...

Groene Dag helpt je om deze schat beter te leren kennen

GEZONDHEID IS EEN KWESTIE VAN VOLDOENDE ENERGIE



Gezondheid door gezond te leven

dit was het motto van de vroege hygiënistische pioniers. Lang voor er ook maar enige notie was van lichaams- en zorghygiëne, ontstond de beweging van de natuurlijke hygiëne. Zij zette zich in voor een programma waarin alle factoren die gezondheidsverbeterend zijn, tot zijn recht komen. Voeding, dranken, lucht, licht, beweging, rust, en veel andere, behoorden oorspronkelijk tot hun adviezen. Een aantal thema's zijn ondertussen algemeen aanvaard. Maar 75% van het hygiënistisch erfgoed, wacht nog steeds op erkenning. Van u en mij. Waarop wachten wij om het in praktijk te brengen?



✕ Wil je meer energie?

Hou dan op ze te verspillen ✕

Veel mensen hebben een verkeerd idee over de manier waarop energie 'gemaakt' wordt. In ieder geval niet door prikkeling, door stimulatie of door het uitputten ervan. Echte energie is een stabiel niveau waarbij het lichaam zijn krachten conserveert of gebruikt binnen bepaalde grenzen.

GROENE DAG BIEDT EEN ANDER CONCEPT VAN ENERGIE

Als energiegebrek ook jouw probleem is, dan is het mogelijk dat je al veel waters doorzwommen hebt, om een oplossing te vinden voor je klachten. Dr. Shelton zag gezondheid - en dus ook energie - als het resultaat van gezond leven, en



niet als resultaat van wondermiddelen of stimulatie. Als je energie je lief is, moet je er voorzichtig mee omspringen.

Elke maatregel die de gezondheid kan verbeteren, verbetert ook je uitzicht op meer energie.

Gezondheid is een doe-het-zelf zaak

Groene Dag ijvert ervoor dat mensen hun verantwoordelijkheid nemen en die dingen doen die ze zelf kunnen doen.

In het Boek: "Het 12 punten-programma voor uw gezondheid" krijg je een leidraad voor een persoonlijk actieprogramma.

