

## Gezonder eten...

### Hoe begin je eraan?

Kan je zomaar op je eentje je voeding veranderen?  
Zit er geen risico aan verbonden; bijvoorbeeld tekorten  
of zaken die je helemaal verkeerd zou doen ?

### Behoefte aan een leidraad ?

Dan zit je goed bij deze serie **GezondheidsGidsen** van Groene Dag.

In totaal 12 boekjes leggen de basis voor de levende voeding :  
compleet met achtergrondinformatie, heerlijke recepten en tips.

Gezonde voeding, voorgesteld in unieke combinaties...  
zodat je nooit meer zou denken dat het saai of eentonig is.

### Behoefte aan gezondheidsinformatie ?

Groene Dag heeft voor u een serie boeken, brochures, schema's  
en andere documenten in gedrukte of in digitale vorm.

De informatie in deze literatuur is glashelder en gaat uit van  
de onverbeterlijkheid van de natuur. Als gezondheid een  
vraag is, moeten we terug naar de bron. Er is een  
oorzaak. Voeding en levenswijze hebben een  
grotere impact, dan wij meestal aannemen.

Breng je leven méér in harmonie  
met de natuur.

