



# Lecture & Lunch

**Leer & geniet**  
van gezond eten  
en drinken

**Serie van II**  
interessante thema's  
op de zondagmiddag



**Eten, drinken**  
& kennis voor € 42,50  
per lezing

## Uitnodiging

**Meer weten over eten!** Praktijk voor Optimaal Welzijn en Butlers Table nodigen u uit voor een serie top lezingen onder leiding van orthomoleculair therapeut Ingrid Graff. Geniet van een overheerlijke én gezonde lunch van topchef Joris Scharpach en ontdek hoe u met voeding optimaal welzijn bereikt!

  
**PvOW**  
praktijk voor optimaal welzijn

  
**BUTLERS  
TABLE**  
CULINAIR WINKELN & BELEVEN



# Liefde voor uw lijf & Liefde voor eten

Lecture **& Lunch** vindt plaats op zondagmiddag van 13.00 uur tot 15.00 uur in het restaurant van Butlers Table in Eindhoven. De lezing is tussen 13.30 uur en 14.00 uur, na de eerste gang en voor de tweede gang en de afsluiting.

<b>Datum</b>	<b>Thema</b>	<b>Deelname</b>
18 september 2016	Feiten en fabels over voeding	_____
16 oktober 2016	Glutenvrij eten: zin of onzin?	_____
13 november 2016	Voeding en hormonen	_____
11 december 2016	Gezonde en lekkere voeding in de feestmaand	_____
08 januari 2017	Vitaminerijke winterkost	_____
05 februari 2017	Met de juiste voeding ziektes voorkomen en genezen	_____
05 maart 2017	Koemelk: wel of niet gezond?	_____
09 april 2017	Afvallen zonder jojo effect	_____
07 mei 2017	Voeding rijk aan vetten: is dat verstandig?	_____
04 juni 2017	Vleesvervangende voeding	_____
02 juli 2017	Exorfine, wat is dat en wat doet het?	_____

Afhankelijk van het aantal deelnemers kunnen er extra data worden ingepland. Aanmelding gelieve 1 week van tevoren via [info@optimaalwelzijn.nl](mailto:info@optimaalwelzijn.nl) of lever deze kaart in bij Butlers Table. De kosten à € 42,50 kunt u contant of per pin voldoen na afloop van de lezing en lunch.

**Naam** \_\_\_\_\_  
**Adres** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
**Telefoonnummer** \_\_\_\_\_  
**E-mailadres** \_\_\_\_\_

Neem voor meer informatie over Lecture **& Lunch** contact op met Ingrid Graff, 06 20 21 02 23, of kijk op [www.optimaalwelzijn.nl](http://www.optimaalwelzijn.nl) & [www.butlerstable.nl](http://www.butlerstable.nl).