

Whole food based challenge – Zoomcirkel Start 7 april 2020



- Max 8 deelnemers
- 4 sessies gedurende 4 weken : 07 - 10 - 14 - 17 April
- start om 18u
- Gratis deelname
- Facilitator Micky Masset

Inhoud en opzet

We houden ervan om patronen te doorbreken en nieuwe dingen uit te proberen en zo begonnen James en ik in Januari aan een WFPB challenge, georganiseerd door KONNEKSIE. En de challenge is niet gestopt na 22 dagen, maar veranderd in een levensstijl.

Ik heb het gevoel dat dit eten ons terug brengt bij de basis, maar dan op zo'n verrassende, creatieve manier met zoveel smaakvariatie en textuur explosie dat we er helemaal blij van worden.

Andere bonussen :

- James en ik voelen allebei een verschil in energie niveau en de energie dips na het eten zijn WEG! We slapen ook beter.
- De klinische resultaten van onze groep (medisch onderzoek voor en na!) : gemiddeld 3 kg gewichtsverlies, bloeddruk verlaging bij degenen met hoge bloeddruk, vetpercentages naar beneden en cholesterolniveau's spectaculair gezakt bij iedereen!

- Geen snack neigingen tussendoor.
- Bij mij is er een hele creatieve stroom op gang gekomen.

Wil je hier meer over weten?

8 deelnemers krijgen de kans om mee te doen aan een WFPB kook-zoom! Er komen 4 interactieve video-kooksessies op : 7, 10, 14, 17 April, telkens om 18u.

Wat gaan we doen in de WFBC kook-zoom?

Ik zal de basisprincipes van WFPB met jullie delen, we gaan samen koken en ondertussen kunnen jullie vragen stellen, proeven, ervaringen uitwisselen. Gezelligheid hoort erbij en wijn is plantaardig - dus als je wil kan zelfs een glaasje druivensap erbij.

Na opgave bij micky@quinx.org krijg je basisinfo toegestuurd, als ook recepten en boodschappenlijstje voor de verschillende sessies.

Nota: *Ik ben geen opgeleide kok - ik doe dit vanuit plezier in koken en liefde voor de mensheid. *Dit is een WFPB teaser. Wil je graag aan de 22 dagen challenge meedoen en inzetten op een nieuwe levensstijl, dan breng ik je graag in contact met Maarten van Konneksie.

Deelname is geheel gratis.

Info en aanmelding

Info/ Aanmelding micky@quinx.org. Stuur een mail en vraag naar de zoom link.

Quinx Building Community = www.quinx.org = info@quinx.org = ©