

Ik heb bij Gemma de cursus "natuurlijke voeding" gevolgd. Veel vragen die ik had over voeding zijn naar mijn tevredenheid beantwoord. Gemma geeft niet overal pasklare antwoorden op. Nee, je leert door deze cursus je gezonde verstand te gebruiken t.a.v. voeding. Zo hebben we geleerd om etiketten kritisch te lezen. Want wat worden we vaak misleid door fabrikanten! Ook hebben we het gehad over de negatieve invloed van geraffineerde suikers en zetmeelproducten op je gezondheid. En over goede en foute vetten.

Het was niet alleen een leerzame en interessante cursus, het was ook heel gezellig! Verschillende middagen hebben we buiten in de tuin van Gemma les gehad. En de andere middagen waren we te gast in de huiskamer van Gemma, heel bijzonder. Het was echt "aanschouwelijk onderwijs", want Gemma liet ons heel veel producten zien en proeven. Dit was voor mij een heel plezierige methode om dingen te leren. Ik was er al lang geleden van overtuigd dat voeding van heel grote invloed is op je gezondheid. Door deze cursus is deze overtuiging alleen nog maar sterker geworden. En ik heb er ook ontzettend veel plezier in gekregen, het is een uitdaging geworden om zo gezond mogelijk voedsel uit te kiezen!

Mei 2007, Hélène Claassen, St. Hubert