



**Lezing: lekker Actief: diëtiste Marica declerck.**

vrijdagnamiddag 14.45u-15.15u (OKRA-demoruimte)  
spreker: Marica Declerck  
Max. 30 deelnemers  
gratis deelname  
Vooraf inschrijven via de website Leef!



**Wat mag je verwachten?**

Gezonde voeding en bewegen zijn twee ingrediënten voor een gezond en lang(er) leven. Dat is wetenschappelijk bewezen. Het OKRA-project Lekker Actief zet hier op in. Binnen die project engageren we ook een diëtiste die uitleg geeft over gezonde voeding, de nieuwe voedingsdriehoek en hoe je best je eetgewoontes aanpast. Dat begint al in de winkel. We leren in de workshop waarop je moet letten als je inkopen doet. Je leert er etiketten lezen en begrijpen. Kortom een boeiende workshop boordevol tips voor een gezondere levensstijl.



**WWW.OKRA.BE**