SAVOUR HEALTH

Van inzicht naar regie

Trek in zoet als de dagen korter worden?

Net op tijd voor Sinterklaas en de feestdagen.

PUUR ZOET

Kookworkshop Voeding als Medicijn

Wetenschappelijk onderbouwd · praktisch genieten



BEGRIJPEN · ZELF MAKEN · GENIETEN

Zondag 22 november 2026

9.00 – 12.30 uur

Kookstudio Let's Cook Together, Rijswijk

€ 75 p.p. · incl. schort en lekkernijen

savourhealth.nl

Reserveer je plek

Er zijn nog enkele plaatsen vrij!

Inschrijven uiterlijk 15 november

KOOKWORKSHOP PUUR ZOET

Waarom verlangen we juist in de donkere maanden zo naar zoet?

En wat doet suiker, en alles wat we als zoet ervaren, eigenlijk in ons lichaam? In deze actieve workshop ontdek je wat er achter je behoefte aan zoet schuilgaat. **Wetenschappelijke onderbouwing en praktisch genieten komen samen.**

Begrijpen

Trek in zoet is heel natuurlijk: je ontdekt hoe dat mechanisme werkt en welke rol seizoen, slaap, stress en hormonen spelen. En wat doen suiker, zoetstoffen en 'zero sugar'-producten in je lichaam? Welke gebruik je beter wel, en welke niet?

Zelf maken

Samen de keuken in: je maakt zelf heerlijke zoetigheden.

Genieten

Met eenvoudige keuzes en slimme trucjes leer je bewuster genieten van zoet.

Je gaat naar huis met:

- je eigen doosje lekkernijen, om te delen... of in een schoen te stoppen
- een wegwijzer voor suikers
- een mooie SavOur Health-keukenschort



Met Anne Goossens

MSc Klinische Psychoneuroimmunologie

Een praktische vraag? Stuur me gerust een bericht:

anne@savourhealth.nl · +31 6 38 52 55 22