

# LE CLOS DU CHEVALIER

CENTRE LOTOIS DE JEUNE ET RANDONNEE

## WIJ STELLEN U VERSCHIEDENE KUREN VOOR

Elke kuur heeft zijn voordelen. We bepalen samen welke kuur het beste is voor u

VASTEN EN UITSLUITEND WATER DRINKEN IS GESCHIKT VOOR PERSONEN MET EEN HEEL GOEDE GEZONDHEID. DIT IS DE STRENGSTE VORM VAN VASTEN.

DE VASTEN KUUR VOLGENS DE BUCHINGER-METHODE : 'S MORGENS KRIJGT U EEN VERS FRUITSAPJE ; HEEL DE DAG WATER, KRUIDENTHEE NAAR WENS, 'S AVONDS EEN LICHTE GROENTENBOUILLON. DEZE MANIER VAN MILDVASTEN IS AANGENAAM VOOR PERSONEN DIE IN GOEDE GEZONDHEID ZIJN, MET EEN GOED VOEDINGS HYGIENE.

DE KUUR MONO DIEET : ELKE DAG KRIJGT U ,S MIDDAGS OF EEN APPEL, OF RIJST. DEZE KUUR IS GESCHIKT VOOR PERSONEN DIE VOOR DE EERSTE KEER KUREN, DIE VEEL MOETEN ONTGIFTEN , DIE BANG ZIJN OM HONGER TE LIJDEN.

SAPPENKUUR : 3 MAAL PER DAG VERS FRUIT-EN OF GROENTENSAP, BIOLOGISCH EN VAN HET SEIZOEN. DEZE KUUR GEEFT U VEEL VITAMINEN EN MINERALEN.

---

Pascale DESTREL-DAEMEN  
Centre lotois de jeune et randonne  
[Adresse de la société de l'expéditeur]

[Nom du destinataire]  
[Adresse du destinataire]