

Aan alle leden van Neos Groot-Kortemark, aan alle geïnteresseerden

Op **DINSDAG 23 SEPTEMBER om 14.00** uur komt



Professor dokter HENDRIK CAMMU spreken over

WAT MOET IK NU GELOVEN, DOKTER? of DE BESTE VERSIE VAN DE WAARHEID OVER ETEN EN BEWEGEN

Als arts heeft onze gastspreker prof. Hendrik Cammu een brede interesse in wat ons langer doet leven en vroeger doet sterven. Eén van zijn geliefkoosde onderwerpen is de combinatie eten en bewegen. Hij is er daarbij van overtuigd dat er veel meer gezondheidsvoordeel te halen is uit beweging dan uit het zoeken naar specifieke voeding. “Maar dat bewegen is evenwel een probleem, omdat mensen dat niet graag doen. Ik leg dan ook tijdens mijn lezing uit waarom dat zo is en wat eraan te doen is. Daarenboven wordt bij voeding veel te weinig gefocust op kwantiteit en te veel op kwaliteit - in de zin van dit is gezond en dat is ongezond. Ik ben er overigens van overtuigd dat de kwaliteit van onze voeding over het algemeen uitstekend is. Ik ga dan ook dieper in op het gegeven waarom kwantiteit een groter probleem is dan kwaliteit.”

Zeker op onze leeftijd, dragen zowel voeding als beweging onze interesse weg. Maar daarbij verliezen we al te vaak de weg in de stroom van nieuwe, soms tegenstrijdige onderzoeken daarover, zodat we door de bomen het bos niet meer zien. In zijn lezing *Wat moet ik nu geloven, dokter?* presenteert hij ons als ervaren wetenschappelijk vorser de beste versie van de waarheid over eten en bewegen. Op een wetenschappelijk onderbouwde maar erg toegankelijke manier legt Professor Cammu uit hoe voeding en beweging belangrijke spelers zijn voor onze gezondheid en onze levensverwachting. Achteraf is er ruime gelegenheid tot vraagstelling.



Kortom een lezing met tal van praktische tips om gezond en plezierig bewegingsvol de komende winter en de vele maanden daarna door te komen!!

Hendrik Cammu (°1956) is als hoogleraar en (afdelingshoofd) gynaecologie verbonden aan de Vrije Universiteit Brussel. Hij doceert er aan de faculteiten Geneeskunde, Lichamelijke Opvoeding en Kiné. Als gynaecoloog en klinisch onderzoeker, vindt hij het bijzonder belangrijk om medische wetenschappen te populariseren. In die zin publiceert hij sinds 1997 medische artikels in De Tijd. Hij schreef ook 3 erg toegankelijke boeken. Hij wordt geregeld gevraagd om duiding te geven in diverse TV programma's en hij is ook een begenadigd en veel gevraagd spreker.

PRAKTISCH

Iedereen is op **dinsdag 23 september** van harte welkom **vanaf 13u30** voor koffie met versnapering in **OC Gildezaal aan de Schoolwegel 5 in Handzame**. Inschrijven is noodzakelijk tegen ten laatste 20 september. Inschrijven kan vanaf zondag 7 september via de website www.neosvzw.be/Kortemark (hou jullie lidkaartgegevens bij de hand!!) of telefonisch bij secretaris Roland Tratsaert op het nummer 051 56 90 01. **Leden betalen 10€, niet-leden 15€.**

De telefonische inschrijving is ook pas definitief na betaling op nummer BE44 1030 4585 9345 van Neos groot Kortemark met vermelding CAMMU.

We zien er alvast naar uit om jullie na een deugddoende zomer opnieuw te mogen ontmoeten

Het bestuur van Neos Groot-Kortemark

