

**De kleine lettertjes, ze horen er helaas bij. Hieronder lees je de disclaimer voor deze masterclass en de informatie op onze website.**

Holy Moly Woman besteedt de uiterste zorg aan de betrouwbaarheid en actualiteit van alle gepubliceerde content op onze website holymolyacademy.nl en in deze leeromgeving. Holy Moly Woman is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van de website en deze leeromgeving kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend. Holy Moly Woman kan hiervoor dus ook niet aansprakelijk worden gesteld.

Niets van het op deze website en/of in de leeromgeving geplaatste materiaal mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, via internet, intranet op welke wijze dan ook, noch worden opgenomen in een geautomatiseerd gegevensbestand, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Holy Moly Woman.

Mocht je vragen hebben dan verzoeken wij je contact met ons op te nemen.

De informatie in deze masterclass vervangt geen enkele medische, therapeutische of voedingskundige behandelingen of adviezen. Het is niet bedoeld als therapie, maar als ondersteuning in de breedste zin van het woord. De auteur is niet verantwoordelijk voor eventuele klachten en bijwerkingen. Mensen die deze informatie opvolgen doen dit op eigen risico. De lezer en deelnemer wordt uitdrukkelijk geadviseerd om zich te wenden tot zijn arts als hij/zij twijfels heeft over zijn persoonlijke gezondheidssituatie. Hoewel de informatie met grote zorg en na gedegen onderzoek is samengesteld, stelt de auteur zich niet aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze informatie. Zeker niet als u ook medicijnen gebruikt. Raadpleeg ook dan een deskundige.

De informatie in deze masterclass gaat over voeding, soms met een link naar voedingssupplementen. Houd er s.v.p rekening mee dat:

- Voeding slechts één van de pijlers is waarmee onze gezondheid te beïnvloeden is. Ontspanning, beweging, omgeving (in de brede zin van het woord) en voldoende slaap zijn even belangrijke pijlers.
- Informatie over voedingsstoffen niet een-op-een kan worden doorvertaald naar supplementen. Andersom kunnen onderzoeken die worden aangehaald op basis van supplementen niet een-op-een worden doorvertaald naar voeding.
- Voeding die als gezond te boek staat is slechts gezond als jij het kunt verteren. (Denk ook aan eten wat je slecht verteert als je eigenlijk geen trek hebt).
- In bepaalde periodes van je leven kunnen voedingsstoffen die als gezond te boek staan (tijdelijk) minder geschikt zijn.
- Alle grote onderzoeken die over voeding gepubliceerd zijn gaan over voedingspatronen, niet over losse voedingsstoffen. Ook al worden er soms individuele voedingsstoffen genoemd, ze hebben pas effect als ze onderdeel worden van een gezond voedingspatroon en een gezonde leefstijl: dagelijks gevolgd op meerdere eetmomenten per dag.
- In deze masterclass wordt GEEN specifieke voedselstroming gevolgd. Daarom zijn sommige recepten of weetjes niet geschikt bij specifieke diëten.