

# Workshops Gezond Leven

Voeding - Beweging - Gedrag



## FITWIJZER

### Ga jij echt het roer omgooien in 2025 !

Ga jij echt gezonder eten, meer bewegen, spierkracht opbouwen en voldoende slapen? En ga je dit nu echt volhouden?

Is dit plan regelmatig in je gedachten, maar weet je niet waar te beginnen en hoe je ongezonde gewoontes kunt veranderen, laat ons jou helpen.

Bezoek de drie workshops over Gezond Leven en leer om stap voor stap gezondere keuzes te maken. Elke workshop bestaat uit een stukje theorie en een praktisch deel, waarin we echt aan de slag gaan.

1

6 JANUARI 2025  
19.00 - 21.00

Koffieshuur van  
Landwinkel De Verse  
Kers in Wehl

2

13 JANUARI 2025  
19.00 - 21.00

Koffieshuur van  
Landwinkel De Verse  
Kers in Wehl

3

20 JANUARI 2025  
19.00 - 21.00

Koffieshuur van  
Landwinkel De Verse  
Kers in Wehl



#### Deel 1 Voeding

Waarom minder suiker en wel vet, hoeveel eiwitten moet ik eten en hoe lees ik een voedingsetiket?



#### Deel 2 Beweging

Hoeveel en met welke intensiteit moet ik bewegen en hoe verbeter ik mijn spierkracht?



#### Deel 3 Gedrag

Hoe en waar ga ik beginnen?

€ 27,50 per deel