

Gezond met goesting

Over gezonde voeding

1 dag (8u)

Gezond eten, voldoende bewegen en het beperken van sedentair gedrag. We weten allemaal dat het belangrijk is. Aan de hand van de nieuwe voedings- en bewegingsdriehoek leren de deelnemers wat **echt** gezond is.

Ongezonde eetgewoontes hebben een directe invloed op hoe werknemers functioneren (ziekte, vermoeidheid, stress...) op de werkvloer. Tijdens deze opleiding leren de deelnemers het verschil tussen goede en slechte eetgewoontes. We gaan aan de slag met de verschillende eetpatronen van de deelnemers en ontdekken hoe voeding een directe invloed heeft op hun gezondheid. We zoomen in op de gezondheidsrisico's bij overmatig gebruik van (verborgen) suikers, energydranken en alcohol.

Met deze vorming krijgen maatwerkers een duwtje in de rug om gezonde voedingsgewoontes aan te leren en vol te houden. Als dessert voorzien we een stevige portie beweging.

