WEET WAT JE EET

Verbeter je voedingspatroon en haal meer energie uit voeding.

Verbeter je voedingspatroon

In deze workshop inclusief proeverij leer je hoe je in kleine stappen je voedingspatroon en daarbij je gezondheid kunt verbeteren. Bij deze workshop wordt er diep in de materie gedoken. Het gaat niet alleen over suiker en vet en afvallen en aankomen. Het gaat over je totale welzijn en hoe je zowel je mentale als fysieke gezondheid kunt optimaliseren met voeding en voedingsstoffen waardoor je preventief aan je gezondheid werkt en ziekte en uitval kunt voorkomen, of ervoor kunt zorgen dat iemand juist sneller herstelt bij ziekte.

Hoogtepunten

- Leer hoe je meer energie uit voeding haalt en welke voeding juist energie kost
- Geniet van gezonde, zelfgemaakte tussendoortjes zoals bananenbrood, tomaatcappuccino en fruitsalade
- Doorbreek je automatische piloot
- Leer hoe je niet alleen begint met gezond eten, maar het ook volhoudt

Belofte

Deze workshop geeft je op een praktische en interactieve manier inzicht in de zin en onzin van gezond eten en welke voeding echt bijdraagt aan je gezondheid en niet onbelangrijk… je geluksgevoel!

Facilitator

"Gebruik voeding als je medicijn" is het slogan van coach en trainer Mariëlle Hoogenbosch. In de afgelopen jaren heeft zij al honderden mensen begeleid met lichamelijke en mentale klachten, waarbij ze met de juiste voeding(stoffen) enorm veel resultaten zag. Daarnaast zijn er in haar praktijk al heel wat kilootjes achtergelaten.

Mariëlle staat bekend om haar interactieve en betrokken trainingsstijl, waardoor deelnemers het beste uit zichzelf halen. Ze heeft al meer dan 100 workshops gegeven.

Vervolgstappen

In navolging op deze workshop zou een van onze teambuilding & bewustwordeing workshops, bijvoorbeeld Sterk en Stabiel, een goede optie zijn.

Meer informatie?

Op de website via de QR-code vindt u meer over deze workshop, de kosten en logistieke informatie.

Voor vragen en/of opmerkingen kan u terecht bij het hoofdkantoor.

- 088 - 2010 500
- info@vitaliteitsgroep.nl