



## Workshop Gezonde Voeding

**enerjoy**  
gezond eten op het werk

Deze interactieve workshop duurt ongeveer 2 uur en biedt uw medewerkers alle nodige kennis en praktische tips om een gezond eetpatroon te ontwikkelen. Natuurlijk passend bij hun specifieke werksituatie. Op een leuke en laagdrempelige manier behandelt de Enerjoy voedingsdeskundige met de deelnemers de volgende onderwerpen:

- De invloed van voeding op het lichaam en op de dagelijkse prestatie (belangrijke voedingsstoffen, energiebalans en lichaamsgewicht, bloedsuikerspiegel en energiedipjes),
- Gezond eten volgens de 'Eatwell Plate',
- Het belang van beweging,
- Etiketten lezen en gezonde producten herkennen,
- Handige tips en trucs voor een gezond eetgedrag (in ploegendienst/bij zittende werkzaamheden/...).

Vervolgens gaan de deelnemers actief aan de slag met het beoordelen van voedingsmiddelen die bij hun dagelijks eetpatroon passen. Een leerzame en plezierige workshop vol verrassende inzichten!



### WAT LEVERT HET OP?

Een langdurig gezond lichaamsgewicht en daardoor betere prestatie en minder uitval door aan overgewicht gerelateerde klachten.

Uitstekend te combineren met een gezamenlijke lunch of ontbijt, met het bereiden van gezonde traktaties of borrelhapjes, en als onderdeel van uw gezondheidsdag. Bekijk ook onze vervolg Workshop Gezonde Voeding II!



Neem contact op met ons voor uw persoonlijke offerte!

Stadsring 157a  
3817 BA Amersfoort

info@ener-joy.nl  
www.ener-joy.nl

t: +31(0)33-887 88 40  
Volg ons op social media:

