



ONLINE WORKSHOPS VOEDING

Aanbieder: FoodIncompany

Datum: oktober 2021

Auteur: Nanna van den Nieuwendijk



INFORMATIEF, GEZOND EN PRAKTISCH!

Workshop “Gezond afvallen” (1,5 - 2 uur)

Er zijn inmiddels ontelbare diëten, pillen en poeders op de markt die het wonder van succesvol en blijvend afslanken beloven. De meeste mensen zien door de bomen het dieetbos niet meer.

Hoe zit het nou precies met gezond afvallen? Hoe doe je dat met gewoon normaal eten en leven, zonder ingewikkeld dieet?

Eten en drinken hebben we nodig om in leven en gezond te blijven. Het is dus belangrijk dat je alle voedingsstoffen in de juiste verhouding binnenkrijgt, ook als je wilt afvallen.

Afvallen en slank zijn, is niet hetzelfde als gezond zijn.

In deze workshop krijgen deelnemers praktisch advies over hoe je op een gezonde manier succesvol kan afvallen, met gewoon normaal eten.

Uitgangspunten zijn de richtlijnen “Goede voeding” van de Gezondheidsraad.

Duur: 1,5 uur en mogelijk uitloop tot 2 uur, afhankelijk van de aanvullende vragen die door de deelnemers gesteld worden.

Spreker: een ervaren en gecertificeerd voedingsdeskundige.

Workshop “Gezonde voeding” (1,5 - 2 uur)

Wat is nou gezond eten? Hoe doe je dat? De supermarkten liggen vol met producten die gezond lijken maar het niet zijn. Wat eet je op een dag? Hoe krijg je alle voedingsstoffen binnen?

Gezond eten voor het hele gezin!

In deze workshop krijgen deelnemers praktisch advies over hoe je op een makkelijke manier gezond kan eten.

Uitgangspunten zijn de richtlijnen “Goede voeding” van de Gezondheidsraad.

Duur: 1,5 uur en mogelijk uitloop tot 2 uur, afhankelijk van de aanvullende vragen die door de deelnemers gesteld worden.

Spreker: een ervaren en gecertificeerd voedingsdeskundige.

Workshop “Gezonde leefstijl” (1,5 - 2 uur)

Wat zijn de ingrediënten van een gezonde leefstijl? Hoe zorg je dat goed voor jezelf zorgt en fit blijft?

In deze workshop komen alle factoren die samen een gezonde leefstijl maken aan bod.

Een gezonde leefstijl is hard werken, maar het levert je ook veel op!

Meer energie, betere focus, minder lichamelijke klachten en een goed gevoel.

Duur: 1,5 uur en mogelijk uitloop tot 2 uur, afhankelijk van de aanvullende vragen die door de deelnemers gesteld worden.

Spreker: een ervaren en gecertificeerd leefstijldeskundige.

Feiten en fabels quiz (1,5 uur)

In deze workshop krijgen in spelvorm diverse bekende dieet- en voedingsraadsels uitgelegd.

Wat is waar en wat niet? Er zijn zoveel meningen en theorieën over gezond eten.

Word je dik van koolhydraten? Is melk slecht voor je? Hoe zit het met roomboter en margarine? Heb je als sporter eiwitshakes nodig? Stevia is natuurlijk en dus niet schadelijk voor je gezondheid?

Het is een greep uit de stellingen die tijdens de quiz passeren.

Deelnemers kunnen online meespelen via de KAHOOT!app. Het is leuk als er een prijsje beschikbaar wordt gesteld voor de winnaar.

Elke stelling wordt uitgebreid uitgelegd door de workshopbegeleider, er is ruimte voor interactie en het stellen van vragen.

Duur: 1,5 uur.

Spreker: een ervaren en gecertificeerd voedingsdeskundige.

Workshop “Sport en voeding” (1,5 - 2 uur)

Haal het allerbeste in jezelf naar boven! Wil je goed, efficiënt en effectief trainen, dan is voeding onlosmakelijk verbonden met een goed trainingsschema.

Tijdens deze workshop worden een aantal thema's uitgediept. Deelnemers krijgen praktische tips waar ze meteen mee aan de slag kunnen en er is voldoende ruimte voor het stellen van persoonlijke vragen.

Thema's: duursport (zoals fietsen en hardlopen), krachttraining, vegetarisch en veganistisch eten in combinatie met sport, intermitterend vasten.

Duur: 1,5 uur en mogelijk uitloop tot 2 uur, afhankelijk van de aanvullende vragen die door de deelnemers gesteld worden.



Spreker: een ervaren en gespecialiseerd sportvoedingsdeskundige.

Workshop “Voeding en energie” (1,5 - 2 uur)

Heel herkenbaar voor veel mensen is de 4 uur dip in de middag. Sommigen staan al moe op terwijl de dag nog moet beginnen. Vermoeidheid en ook sommige lichamelijke klachten kunnen een verband hebben met voeding. In deze workshop wordt dieper ingegaan op het stabiliseren van de suikerspiegel en voedselkwaliteit. Deelnemers krijgen praktische tips waar ze meteen mee aan de slag kunnen en er is voldoende ruimte voor het stellen van persoonlijke vragen.

Thema's: suikerspiegel, voedselkwaliteit en energie, puur en natuurlijk eten.

Duur: 1,5 uur en mogelijk uitloop tot 2 uur, afhankelijk van de aanvullende vragen die door de deelnemers gesteld worden.

Spreker: een ervaren en gespecialiseerd (natuur)voedingsdeskundige.