

Training - Workshop

Je eten slim kiezen

Skip diet, just eat smart.

Lijkt het je mooi om voortaan je eten slim te kiezen? Deze cursus van één maand 'Je eten slim kiezen' geeft je zicht op wat je lichaam nodig heeft en hoe je kunt zorgen dat je juist die voeding binnenkrijgt. In plaats van lijstjes met verboden of verplichte producten leer je logisch nadenken over (zin in) eten. Je maakt keuzes die in je dagelijks leven passen en waar je direct acties aan kunt verbinden.

Juist 'verboden' producten worden aantrekkelijk en veel informatie over gezonde voeding roept vooral nieuwe vragen op. Als je je niet in voeding verdiept, word je al snel verleid om eten te kopen dat lekker smaakt en er mooi uitziet, maar niet goed voedt. Maar als je je wel in voeding verdiept, kun je verdwalen in een woud van (tegenstrijdige) gegevens. Deze cursus van één maand geeft je in beide gevallen op een luchtige, duidelijke en interactieve manier houvast om verder te komen.

Wat krijg je?

- Je start met de **workshop FOOD!**
- Direct na afloop van de workshop start een **e-mailcursus** met opdrachten, tips, artikelen en verschillende filmpjes die je helpen om echt met de stof aan de slag te gaan. Je kunt er precies de punten uithalen die je helpen om knelpunten uit jouw dagelijkse leven op te lossen.
- Als extra stimulans kun je twee live **webworkshops** bij Meijke van Herwijnen volgen, met de thema's 'slimme tussendoortjes' en 'de clou van koolhydraatarm eten'. Kun je niet op de geplande tijdstippen, dan mag je gewoon de keer erop meedoen. Net zolang tot je geen behoefte meer hebt aan de mogelijkheid.
- Aan het eind van je cursusmaand neem ik nog even contact met je op om te kijken of je vragen hebt of ergens tegenaan loopt.

Praktisch

De kosten voor het gehele traject zijn € 57,- inclusief workshop FOOD! (duur 2 uur), de e-mailcursus en de webworkshops. Je kunt met deze training - workshop starten wanneer het jou uitkomt! De FOOD! workshop wordt gegeven in Amersfoort Noord. Je parkeert gratis voor de deur. Workshop al eens gevolgd? Neem dan even contact met mij op voor een speciale regeling om de rest van de training - workshop alsnog te kunnen doen.

Aanmelden?

Wil je meedoen, meld je dan aan via het [contactformulier](#) op de [website](#).