

# Anders **Eten** workshop



## Verander je **eetpatroon**

Iedereen kent nut en noodzaak van gezond eten. Maar doen is een tweede. Een nieuw eetpatroon aanleren doe je niet met je hoofd. Het hele lichaam moet zich aanpassen. In onze workshop nemen we deelnemers mee in dit veranderingsproces.



## Het programma

- De beslissing: Waarom anders eten?
- Overtuigen: wat is je motivatie en wil je echt?
- Zoek medestanders: van smaakpupil tot knorrende maag
- Hanteer weerstanden: it's a jungle outside
- Volg regels, doe het zelf: een nieuwe leefstijl



## Proef, toets en leer gezond(er) eten

- Aantrekkelijke interactieve workshop
- Theorie maar vooral ook zelf aan de slag
- 15-20 deelnemers



## Ons aanbod

In de workshop van 1,5 uur krijgen de deelnemers inzicht en handvatten om hun eetgewoonte te veranderen. Een training van een dag is ook mogelijk.

[www.personeelinvorm.nl](http://www.personeelinvorm.nl)