

# Snack Attack!



## Waarom Snack Attack?

De verleidingen van tussendoortjes is groot. Ook op het werk: traktaties, de snoepspot of lekkers in de kantine. Wat vaker een verstandige keuze kan veel gezondheidswinst opleveren. Met **Snack Attack** besteedt u op een aansprekende manier aandacht aan het eten van tussendoortjes.



## Een dag Snack Attack?

### *De basis*

- Uitleg over tussendoortjes
- De SnackWijzer
- Het Snack Attack boekje



## Wat is verder mogelijk?

- Een persoonlijk snackadvies
- Workshop: wat eet ik tussendoor
- Gezonde alternatieven: werkfruit
- De Snack-Strijd: quiz met zin en onzin over tussendoortjes



## Ons aanbod

Laagdrempelig maar doeltreffend aandacht voor snacken op het werk en daarbuiten.

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