

Gezond
gewicht
verliezen
voor het
goeie doel?



WORKSHOPS GEZOND ETEN

19/10, 26/10, 9/11, 16/11 en 23/11 van 19 tot 20 u.

📍 *Foyer, City*

Module 1: Watch your habits not your weight!

In deze module draait alles om de juiste mind(re)set. Wat is een gezond eetpatroon? Wat zijn de componenten van een evenwichtige samengestelde voeding? Welke voedingsstoffen heeft ons lichaam nodig en waarvoor dienen ze? Wat zijn ideale verhoudingen en wat is het belang van je honger- en verzadigingsgevoel hierop?

Een gezond eetpatroon betekend geen restricties, wel alles in de juiste verhouding leren eten. Hoe creëer je een optimale verbranding, de invloed van voeding, beweging, slaap en ontspanning.

Module 2: Eating Habits!

In deze module draait alles rond maaltijd gewoontes en de voordelen van een doeltreffende planning. Hoe stel je een evenwichtige maaltijd (ontbijt, lunch, avondmaal) samen en hoe kun je hierin variëren. Hoe stel je een doeltreffende planning op. Hoe breng je variatie op tafel (handige tips om gemakkelijk variatie op tafel te zetten). Hoe blijf je geïnspireerd en waar haal je inspiratie en hoe pas je deze recepten aan naar een gezondere versie.

Geen tijd? Welke recepten zijn extra snel maar toch evenwichtig + handige product tips die snel gaan.

Module 3: Shopping Habits!

In deze module leer je als een expert verpakkingen lezen en interpreteren.

We staan stil bij elke product groep (dranken, ontbijtgranen, yoghurts, vetten, koeken... noem maar op) zodat jij nadien kunt uitmaken wat voor jou de beste keuze is. Verwacht je maar aan een waaier van productinfo en -tips, eye-openers en slimme switches. Daarnaast krijg je tips hoe je makkelijk en slim inkopen kunt doen.

Module 4: Snack Habits!

Alles over tussendoortjes en goestingskes. Wat is een evenwichtig tussendoortje? Ga je voor een koek: waar let je dan op en wat zijn de betere keuzes?

Emo-eten of snoepen uit gewoonte, herken de verschillen. Leer jouw eetgedrag analyseren en hier bewuster mee om te gaan. Denk aan rol van vermoeidheid, ontspannen, stress, ... Wat te doen bij een eetbui. Wat zijn de beste keuzes of alternatieven op dat moment.

Module 5: Weekend Habits!

Alles over evenwichtig aperitieven, optimaal genieten van etentjes, de feestdagen, BBQ's, feestjes en restaurant bezoeken. Optimaal genieten van een weekendje weg en /of een vakantie zonder dat jouw eetpatroon verstoord wordt. Een waaier aan inspirerende recepten, tips en tricks.

SPORTSESSIES

elke donderdag vanaf 13/10* van 17 tot 18 u.

Omnisport, iedere week een nieuwe en andere sport om zo kennis te maken met een uitgebreid sportaanbod.

📍 *stedelijke sportzaal Nieuwpoort*

*Lessen gaan niet door tijdens schoolvakanties

lessen sportpassenseizoen

Als deelnemer aan *Burn for Life* kun je ook gebruik maken van het sportpassenaanbod tot en met 17 december 2022. Ontdek het programma in de sportpasfolder of op www.nieuwpoort.be/sportpassen.

SPORTINITIATIES

19 november en 17 december van 10 tot 16.30 u.

De dagplanning wordt later meegedeeld. Dit zal een kennismaking met een drietal sporten per dag zijn.

SLOTMOMENT

17 december vanaf 16.30 u.

📍 *cafetaria stedelijk zwembad Nieuwpoort*

Iedereen wordt dan nog eens gewogen om dan een eindbalans op te maken voor het goede doel.

Alle inkomsten gaan naar een lokaal goed doel, de inkomsten die de deelnemers via eigen sponsor binnenkrijgen mogen ook op dat doel of een doel naar keuze worden gestort.



image by Freepik
V.U. Benoit Willaert - Algemeen Directeur
Marktplaats 7, 8620 Nieuwpoort

NIEUWPOORT 