



Vitaliteit op de werkvloer

Hoe gezond is jouw bedrijf? Leuke vraag om antwoord op te geven want in het bedrijfsleven houden we van concrete antwoorden. Maar meestal is het antwoord niet zo eenvoudig. Dat het belangrijk is, daar zijn we ons steeds meer van bewust. De jaren met Corona heeft zelfs een versnelling in dit bewustzijn teweeg gebracht. Maar wat is gezond? En hoe kan ik mijn medewerkers enthousiast maken om gezond te leven?

In samenwerking met Mettje van der Werff-Dam van Leefstijl Lokaal Akkrum organiseren we een lunchworkshop over gezond eten en vitaliteit. Deze workshop past prachtig in de missie van &Uzelf om samen Friesland coherent te maken. Want er is pas echt ruimte voor ontwikkeling als je zelf vitaal bent.



Mettje van der Werff-Dam

Voor wie?

Er is ondertussen heel veel gezegd, geschreven en bekend over het belang van gezonde voeding. Waarom komen we (nog) niet in actie? Omdat we vaak te moeilijk denken, het is allemaal zo veel. Onze auto laten we jaarlijks onderhouden maar we vergeten de motor van het lichaam de aandacht te geven die nodig is. Gelukkig hoeft het allemaal niet zo ingewikkeld te zijn en maken kleine veranderingen al snel verschil. Speciaal voor ondernemers en professionals die zichzelf (en hun bedrijf) op het gebied vitaliteit in balans willen houden organiseren we een praktische workshop. Mettje vertelt hoe gezond eten invloed heeft op je welzijn en dus ook op je bedrijf en laat je dit ook ervaren. We gaan de theorie in de praktijk te brengen.

Wat krijg je?

In de eerste plaats natuurlijk een heerlijke en gezonde lunch! Deze lunch gaan we samen bereiden zodat je inzicht krijgt in hoe je simpel en gezond je broodtrommel met wat anders

vult dan 3 sneetjes brood waarvan 2 met kaas en 1 met jam. Tijdens de voorbereidingen neemt Mettje ons mee in de theorie en maakt ze ons, met haar nuchtere kijk op voeding en leefstijl en een vleugje humor, enthousiast voor haar passie. De werkwijze van Mettje is gebaseerd op de adviezen van de Gezondheidsraad. Je volgt geen dieet en shakes of superfoods maken geen deel uit van het menu. Mettje gelooft in "gewoon" eten met het hele gezin met in de supermarkt verkrijgbare producten.

Praktische informatie

- Locatie:** De Molkfabryk in Burgum
- Kosten:** 1 stempel of €149,- exl. btw
- Datum en tijd:** donderdag 19 januari, 9u30 - 13u30

Geïnteresseerd? Wil je dit zelf ervaren of je medewerkers ervan overtuigen? Meld je dan nu aan.

www.enuzelf.nl | info@enuzelf.nl | 06 533 764 56