



HERSTEL

Allemaal weten we dat een gezonde leefstijl goed voor ons is, maar gezond leven is niet zo gemakkelijk. Zeker niet, wanneer je ernstige problemen of gezondheidsklachten hebt of hebt gehad. Maar een gezonde leefstijl is herstel-bevorderend en ondersteunt mentale stabiliteit.

GEZONDE VOEDING

Gezonde voeding is belangrijk voor je fysieke, maar ook voor je mentale gezondheid. Er valt veel over voeding te zeggen, maar hoe het precies werkt, is toch voor iedereen weer een beetje anders.

Omdat voeding zo complex en persoonlijk is, is het lastig om een concreet plan te maken. We kunnen wel onderzoeken wat voor jou mogelijk eerste stappen richting een gezonder voedingspatroon zijn.

WAT GAAN WE DOEN?

We gaan in gesprek over wat voeding voor jou betekent. We gaan met een werkblad aan de slag. Als afsluiter gaan we gezamenlijk een simpel gerecht koken en nuttigen.

GEZONDE VOEDING

VOOR WIE?

Voor iedereen die interesse heeft in gezond(er) eten

DATUM, TRAINERS & LOCATIE

Donderdag 27 februari,

12.30 – 15.00 uur

Tom Borst & Joke Benard

Hooigracht 12-14
Leiden
(voorlichtingsruimte)

AANMELDEN

ronvandenheuvel@lumen-
hollandrijnland.nl

Deelname is gratis.

*Nee, ik ben
niet op dieet!*

*Ik verander
mijn leefstijl*