

DE VOEDINGSACADEMIE BUSINESS & SPORTS

Enthousiast over voeding - vitaliteit - duurzaamheid - kritisch - scherp
inspirerend - ongedwongen

Menu

alles is dagvens!

Workshop voeding en vitaliteit

Het delen van kennis over voeding en vitaliteit en het aangaan van de dialoog met elkaar



Meer te weten komen over wat ons lichaam nodig heeft om optimaal te kunnen functioneren - Sport en beweging - praktische adviezen

FOODquiz (om je vingers bij af te likken)

Teambuilding, humor en delen van kennis over voeding en vitaliteit.



Alle zintuigen worden aan het werk gezet - samenwerken - leren wat ons lichaam nodig heeft om optimaal te kunnen functioneren - sport en beweging - praktische adviezen

30 dagen challenge 🌶️🌶️

Een pittige maand



Praktische uitdagingen aangaan - steun aan elkaar - begeleiding door de voedingsacademie - meten van resultaten - fun - uitwisselen van ervaringen

Individuele begeleiding

Voedingsadvies afgestemd op persoonlijke doelen



Invullen van eetdagboek - het in kaart brengen van de huidige levensstijl - doelen stellen - persoonlijke advies - direct praktisch toepasbaar

Chef's special

Een combinatie van bovenstaande gerechten, afgestemd op jouw wensen.

Laat je verrassen door onze creativiteit!



*Ben je ergens allergisch voor?
Geef dit dan altijd door aan de Chefs.*

! En vind je iets heel erg vies,
bestel dit dan niet.

De voedingsacademie daagt de huidige opvattingen over voeding en gezondheid uit. Ons lichaam en ons brein werken voor een belangrijk deel nog net zo als die van onze prehistorische voorouders, maar de omgeving waarin we leven is ondertussen razendsnel veranderd. Wij geven inspiratiesessies en begeleiding over hoe wij optimaal kunnen functioneren als mens binnen de huidige omgeving.

Wie zijn de Chefs?

De voedingsacademie Business & Sports

Brenda Frunt (06-45300399) & Marieke de Groot (06-44515114) - info@devoedingsacademie.nl

www.devoedingsacademie.nl

Je hoeft  niet ziek
te zijn
 om beter
te worden.



DE VOEDINGSACADEMIE

meer dan voeding