

De Voedingsacademie

Fan van voeding, periodiek vasten, kou, ademhalingsoefeningen, avontuur, hardlopen en survival runnen

Menu

Alles is dagvers!

Workshop voeding en vitaliteit - live of online

Een praktische, interactieve sessie over onderwerpen als voeding, je vetverbranding of de kou. We leggen de link tussen wat je eet, je darmgezondheid, energieniveau, een helder brein en hormonen.

FOODquiz (om je vingers bij af te likken) - live of online

Teambuilding, humor en het delen van kennis over voeding.



Voedingschallenge - online

We dagen je uit om in twee weken een aantal aanpassingen door te voeren in je leefstijl via de volgende drie challenges: eet verzadigende maaltijden, minder suikers en drink voldoende water.

Suikerchallenge - online

Weg met je afterlunch dips; laat twee weken lang alle toegevoegde suikers staan. Inclusief online suikermagazine met weekmenu.

Koude challenge - online

Geef je immuunsysteem en je energieniveau een boost en train twee weken lang met de kou en je ademhaling. Verrukkelijk.

Traject continue suikeranalyse - live of online

Metten is weten. In dit traject draag je twee weken lang een kleine sensor in je arm draagt die 24 uur per dag je bloedsuikerspiegel meet. Inclusief opstartmoment, twee individuele gesprekken en een persoonlijk advies afgestemd op jouw bloedsuikerspiegel.

Boek Vast Wel! - Hoe minder vaak eten je meer energie geeft

Een goed onderbouwd en praktisch boek over periodiek vasten, nuchter bewegen en ademen. Inclusief 34 recepten en praktische adviezen.

Boek Vasten als medicijn - Parttime eten voor fulltime gezondheid

Parttime eten voor fulltime gezondheid. We nemen samen met artsen, wetenschappers en ervaringsdeskundigen zes ziektebeelden onder de loep waarbij vasten een hoofdrol kan spelen in verzachting van de klachten.

Recepten abonnement

60 makkelijke en verzadigende recepten. Verdeeld over 12 inspirerende ebooks of in boekvorm.

Chef's special

Een combinatie van bovenstaande gerechten, afgestemd op jouw wensen.

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



Bovenstaande prijzen zijn excl 21% BTW
en €0,28 reiskosten per km.

Wie zijn de Chefs?

Brenda Frunt (06 45 30 03 99)
Marieke de Groot (06 44 51 51 14)

info@devoedingsacademie.nl
www.devoedingsacademie.nl



DE VOEDINGSACADEMIE

meer dan voeding

Je hoeft
niet ziek
te zijn
om beter
te worden.



De voedingsacademie helpt collega's te ontdekken welke voeding verzadigd, zodat je niet elk uur de keukenkastjes open trekt op zoek naar eten. En hoe je je eigen vetreserves inzet als brandstof. **Zo ervaar je méér energie en een helder hoofd.** En dan niet méér energie uit een oranje drankje, maar vanuit jouw eigen lichaam.