



Van Kiwi tot Chocola!

Ben jij zo iemand die alles lekker vindt, niet af kan blijven van chocola, het niet kan laten bij 1 handje chips, de droppot op het werk voor jou niet veilig is, 1 bord avond eten niet genoeg is of ben je (voor je gevoel) altijd op dieet.



Dan is de cursus van kiwi tot chocola echt iets voor jou.

Gedurende de cursus die opgedeeld is in twee avonden van 2,5 uur gaan we samen kijken naar alle verleidingen in het leven. Hoe je tegen eten aankijkt, wat eten met je doet en waar je persoonlijke eet

behoeftes vandaan komen.



Samen proeven, ontdekken, herkennen, leren en veranderen!

Cursus inhoud:

- voeding & lichaamsanalyse
- Echt leren proeven
- Herken en erkennen van eigen eet patronen
- Welke relatie heb jij met eten?
- Verschil tussen diëten en bewust kiezen
- Leren omgaan met moeilijke (eet) momenten
- Opdrachten om geleerde toe te passen in praktijk
- Bewust eten
- Tips, cursus map en leuke attentie voor thuis.



De cursus wordt gegeven door
Jannouk Friesen-Wiltink, Gezondheidsspecialist.

Iedereen, dik, dun, oud of jong die meer wil leren over eigen voedingsgedrag en hoe dit te veranderen of te optimaliseren is van harte uitgenodigd.

Wanneer: **19 januari en 16 februari 2012**

Waar: **FRUIT&BROOD LAB**

Plakhorstweg 2, 7008 AT Doetinchem



Hoe laat: **19 tot 21:30 uur**

Kosten: **€ 75,-** (inclusief cursus materiaal en BTW)

Inschrijven kan tot 16 januari door een mail te sturen naar info@gezondzo.nl of te bellen naar 030-2600027

Meld je snel aan want vol is vol!

