



Workshop: Wat is gezond?



Met het juiste kennis kunnen werknemers de beste beslissing maken over hun voeding, zodat ze gedurende de dag meer energie hebben. Deze workshop beginnen met met een introductie over gezonde voeding. Aansluitend laten we deelnemers onder begeleiding shakes of granola maken

Deze interactieve workshop bestaat uit twee delen: In het eerste deel krijgen de deelnemers achtergrondinformatie over voeding. In het tweede deel gaan deelnemers zelf aan de slag met het maken van groene shakes of granola.

- Maximaal 14 deelnemers
- Duur workshop: 1,5 uur
- Gegeven door: Juliette van Hessen en Jochem van Hessen

Na deze workshop weet je:

- Het belang van goed voedsel
- Heldere informatie over voedingsstoffen
- De gevolgen van schommelingen in je bloedsuikerspiegel voor je concentratievermogen.
- Het belang van gezonde snacks op je dagelijkse prestatie.
- Hoe ze groene shakes of granola zelf kunnen maken.