



Energy Up

Workshop: Eten als gedrag



De workshop "Eten als Gedrag" maakt de deelnemers bewust van hun primaire reacties als het om voeding gaat. Op een interactieve manier laten ze ervaren hoe ze worden beïnvloed door hun gedachten en gewoontes. We staan stil bij dagelijkse situaties en we geven praktische tips om hiermee om te gaan.

- Duur Workshop: 1,5 uur
- Gegeven door: Juliette van Hessen & Jochem van Hessen

Na deze workshop weet je:

- Waarom ze eten en drinken
- Hoe ze hun eigen eetgedrag inzichtelijk kunnen maken
- Wat ze kunnen doen om bewuster om te gaan met voeding
- Hoeveel ze moeten eten
- Tips voor eet gedragsverandering