

Workshop Vitaal & Energiek

Met handige tips en trucs waar je direct mee aan de slag kunt!



Deel 1 Suiker

Welke onderwerpen komen aan bod?

Waarom vinden we het zo lekker?
Waar komt het vandaan?
Waar zit het allemaal in?
Hoe herken je suiker?
Welke alternatieven zijn er?
Wat doet suiker in je lichaam?
Vitaal & energiek met suiker?

Wanneer: 8 november 2018

Waar: De Loft Lisse,
Heereweg 345
2161 CA LISSE

Tijd: 19:00-21:00 uur

Kosten: € 10,-



Deel 2 Vetten

Welke onderwerpen komen aan bod?

Welke soorten vetten zijn er?
Waar is het goed voor?
En wat kan er mis gaan?
Hoe zit het nu met cholesterol?
Wel of niet vetrijk eten?
Vitaal & energiek met vetten?

Wanneer: 22 november 2018

Waar: De Loft Lisse,
Heereweg 345,
2161 CA LISSE

Tijd: 19:00-21:00 uur

Kosten: € 10,-



Deel 3 Groente & fruit

Welke onderwerpen komen aan bod?

Waarom zijn groente en fruit belangrijk?
Hoeveel is belangrijk?
Hoe doe je dat?
Wat zit er allemaal in?
Vitaal & energiek met groente en fruit?

Wanneer: 6 december 2018

Waar: De Loft Lisse,
Heereweg 345,
2161 CA LISSE

Tijd: 19:00-21:00 uur

Kosten: € 10,-

Schrijf je in voor alle drie, dan betaal je € 25,-

Geef je op via e-mail: info@phvitaal.nl

OF

Stuur een SMS naar: 06 81475724