

## TRAINING VOEDING & BEWEGING

*Heeft u medewerkers die hun energieniveau willen verhogen? Medewerkers die hun eet- en/of beweegpatroon willen aanpassen? Met de training Voeding & Beweging laten we zien dat met kleine aanpassingen in het voedings- en beweegpatroon meer energie wordt verkregen en medewerkers mogelijk ook afvallen.*

### OPZET

De training Voeding & Beweging is een coachingsprogramma waarin we groepsgewijs aan de slag gaan met een duurzaam en gezonder eet- en beweegpatroon. Het programma wordt begeleid door een beweegcoach en een voedingsdeskundige. Het belang van voldoende en effectief bewegen en gezond en puur eten staat hierbij centraal.

Naast de workshops die de medewerkers volgen kunnen ze, afhankelijk van de variant die wordt gekozen, met een persoonlijke coach werken aan duurzame eet- en beweeggewoontes.

### INHOUD

Tijdens de diverse workshops worden inzichten verkregen en concrete adviezen geboden op gebied van bewegen en voeding.

Thema's zijn o.a. 'Hoe verander ik duurzaam mijn leefstijl', 'Etiketten leren lezen', 'Belangrijke bouwstenen in voeding', 'Meten van buikomvang', 'Beweeg- en eetpatroon' en 'Belang van lichaamsbeweging en effectieve bewegingsvormen'.

Met een persoonlijke coach wordt een actieplan op maat opgesteld. Door keuzes te maken en met concrete acties aan de slag te gaan wordt gewerkt aan gedragsverandering.

### DOELGROEP

Medewerkers met een licht tot matig overgewicht en/of een tekort aan energie.

### OPBRENGST

- Medewerkers met meer energie en een gezonder gewicht om zo energiek te kunnen werken en leven.
- Inzicht en kennis van gezond bewegings- en eetgedrag als basis voor een duurzame inzetbaarheid.

### VARIANTEN COACHINGSPROGRAMMA

1. Basis; 3 maanden met de groep werken aan gezonde eet- en beweeggewoontes;
2. Persoonlijke coaching; 6 maanden met de groep en met een persoonlijke coach werken aan duurzame en gezonde eet- en beweeggewoontes;
3. Mindful eten; 6 maanden met de groep en met een persoonlijke coach werken aan duurzame en gezonde eet- en beweeggewoontes. Plus een verdiepende workshop mindful eten.
4. Effectief bewegen; 6 maanden met de groep en met een persoonlijke coach werken aan duurzame en gezonde eet- en beweeggewoontes. Plus een verdiepende workshop effectief bewegen met een interactieve sportkeuzetest en een HITT les.

Zie de achterzijde voor een uitleg over de 4 varianten.

## ERVAAR DE KRACHT VAN MENSEN

Wij geloven in de kracht van mensen. Mensen en teams in hun kracht zetten is onze passie. Dit doen we vanuit een strategische aanpak. Door vanuit het Huis van Fysergo de verbinding te leggen tussen menskracht, werkkraft en teamkracht ontwikkelen wij organisatiekracht. Dat is onze kracht.

### Meer informatie?

Onze sales consultants staan graag voor u klaar.

# PROGRAMMA VARIANTEN TRAINING VOEDING & BEWEGING

## 1 Basis

Het Basisprogramma duurt 3 maanden en bestaat uit:

- Intakevragenlijst
- 4 Interactieve groepsworkshops van 2 uur
- Actieplan waarmee men zelfstandig aan de slag gaat
- Buddysysteem
- Tips via de mail
- E-mailcoaching bij vragen

## 2 Persoonlijke coaching

Het programma individuele coaching duurt 6 maanden en kent naast het basisprogramma veel persoonlijke aandacht. Er zijn 3 individuele coachingsgesprekken en actieve emailcoaching. Samen met de coach wordt het actieplan opgesteld. Het actieplan wordt tijdens de coaching gebruikt als rode draad.

## 3 Persoonlijke coaching & Mindful eten

Het programma mindful eten duurt 6 maanden en kent naast het basisprogramma en de persoonlijke coaching ook een verdiepende workshop mindful eten.

Mindful eten levert zeer goede resultaten op als het gaat om het veranderen van eetgewoontes. De effecten van mindful eten zijn:

- Eten met meer aandacht
- Langzamer eten
- Meer genieten van minder en gezonder eten
- Minder eetbuien
- Minder emotioneel eten (b.v. bij verdriet of stress)

## 4: Persoonlijke coaching & Effectief bewegen

Het programma Effectief bewegen duurt 6 maanden en kent naast het basisprogramma en de persoonlijke coaching ook een verdiepende workshop over beweging.

Door middel van een interactieve opdracht krijgen de deelnemers meer inzicht in hun voorkeuren voor sport en bewegen. Tijdens deze workshop gaan we actief aan de slag met een hoge intensiteitstraining. We gaan dus zweten! Vergeet niet sportkleding, een handdoek en water mee te nemen. Deze training kan later ook heel goed thuis worden uitgevoerd.

## ERVAAR DE KRACHT VAN MENSEN

Wij geloven in de kracht van mensen. Mensen en teams in hun kracht zetten is onze passie. Dit doen we vanuit een strategische aanpak. Door vanuit het Huis van Fysergo de verbinding te leggen tussen menskracht, werkkracht en teamkracht ontwikkelen wij organisatiekracht. Dat is onze kracht.

### Meer informatie?

Onze sales consultants staan graag voor u klaar.