



# ‘Gezond eten, bewegen en leven in Molenlanden’

Participatie als resultaat

**BEWEGEN  
WERKT**

## **Wil je meer bewegen en gezonder eten? Of, wil je meer energie, maar weet je niet waar te beginnen? De online training 'Gezond eten, bewegen en leven' helpt je erbij! In 8 weken geven we je tips & trucs voor een vitaler leven.**

### **Een positieve boost?**

Het zetten van een stap naar een gezondere leefstijl, is niet gemakkelijk. Zeker niet in je eentje. Misschien wil je al een tijd wat gewicht verliezen, of kun je wel wat tips en adviezen gebruiken om meer te bewegen. Kun jij wel een positieve boost gebruiken én wil je in groepsverband werken aan je gezondheid? Dan helpen wij jou graag!

Een vitaliteitscoach en een diëtist begeleiden jou in deze training en helpen jou om deze eerste stap te zetten! Je maakt in deze training ook kennis met GIGA Molenlanden, zij zijn de bewegcoaches van de gemeente.

### **Wat kun je verwachten?**

- Deskundige begeleiding door een diëtist en een vitaliteitscoach;
- 8 wekelijkse online bijeenkomsten met veel tips, informatie en adviezen op het gebied van gezonde voeding en beweging;
- Deelname aan een gezamenlijke WhatsApp-groep voor het stellen van je vragen en het delen van ervaringen tussen de bijeenkomsten door;
- Persoonlijk voedingsconsult door de diëtist;
- Individuele coaching sessie door de vitaliteitscoach;
- Bewegadvies op maat door een bewegcoach.

### **Aanmelden en contact**

Je kunt je voor deze training aanmelden bij Hanneke van den Boogaard.



#### **Hanneke van den Boogaard**

vitaliteitscoach Beweging Werkt

E-mail: [Hanneke.vandenBoogaard@bewegenwerkt.nl](mailto:Hanneke.vandenBoogaard@bewegenwerkt.nl)

Bel: 06 - 11 03 92 96

#### **Tijdstip & locatie:**

De online bijeenkomsten (via Microsoft Teams) vinden plaats op vrijdagochtend van 9.00 - 10.45 uur

**Data:** 5, 12, 19 en 26 maart - 2, 9, 16 en 23 april 2021