

#SPORT EN GEZONDHEID

✓ BESPAAR MET DE KMO-PORTEFEUILLE

## GEZONDE VOEDING: DO'S EN DON'TS

### PRAKTISCHE EN DOELTREFFENDE TRAINING ROND GEZONDE VOEDING!

€ 320,65 incl. BTW

I.S.M. 

## OMSCHRIJVING

### Wat kent men na het volgen van deze opleiding?

Na het volgen van deze cursus heb je een grondige kennis van wat **gezonde basisvoeding** is, welke combinaties goed zijn en welke combinaties je beter niet maakt. Hoe je koolhydrate, eiwitten, vetten en groenten het beste bereidt. Alsook wat voeding energetisch met jouw lichaam doet.

### Introductie

Een gezonde levensstijl, bewust leven en gezonde voeding komen niet onterecht meer en meer in het nieuws.

### Omschrijving

Een **goede basisvoeding** is niet alleen van belang om op gewicht te blijven maar nog belangrijker om de kans op chronische ziektes zoals diabetes, overgewicht of hart- en vaatziekten minstens te verkleinen of nog liever te vermijden.

Naast het theoretisch gedeelte zijn er ook 2 praktijk lessen inbegrepen zodat je ook ervaart hoe alles in de praktijk kan toegepast worden.

### Voor wie is deze opleiding bestemd?

Iedereen die bewust wil leren omgaan met voeding en eetgewoontes.

### Voorkennis

Voor deze opleiding is geen specifieke voorkennis of kookervaring vereist.

### Methodologie

Deze opleiding bestaat uit vier theoretische sessies en twee praktijklessen.

## PROGRAMMA

- Inleiding
- Basisvoedingsstoffen
- De verschillende stofwisselingstypes
- Het belang van koken
- Thermisch effect van voeding
- De vijf smaken en hun werking
- Een woordje over zeegroenten
- Superfoods
- Kruiden en specerijen
- Suikermetabolisme
- Koken met de seizoenen

## PRAKTISCH

Opgelet: Deze opleiding wordt georganiseerd door onze partner Skilliant. Het erkenningsnummer voor Skilliant is DV.O214464.

6 sessie(s) vanaf dinsdag 11/10/2022 - Kortrijk

### Lesdata voor Kortrijk vanaf dinsdag 11/10/2022

Datum	Startuur	Einduur
dinsdag 11/10/2022	19:00	22:00
dinsdag 18/10/2022	19:00	22:00
dinsdag 25/10/2022	19:00	22:00
dinsdag 08/11/2022	19:00	22:00
dinsdag 15/11/2022	19:00	22:00
dinsdag 22/11/2022	19:00	22:00

### Locatie

Syntra West Kortrijk  
Doorniksesteenweg 220  
8500 Kortrijk

### Contact

T: 078/353 653  
Sofie@syntrawest.be

Data onder voorbehoud van eventuele wijzigingen.

## ANDERE MOGELIJKE LOCATIES:

### Lesdata voor Brugge vanaf dinsdag 07/02/2023

Datum	Startuur	Einduur
dinsdag 07/02/2023	19:00	22:00
dinsdag 14/02/2023	19:00	22:00
dinsdag 28/02/2023	19:00	22:00
dinsdag 07/03/2023	19:00	22:00
dinsdag 14/03/2023	19:00	22:00
dinsdag 21/03/2023	19:00	22:00

### Locatie

Syntra West Brugge  
Spoorwegstraat 14  
8200 Brugge

### Contact

T: 078/353 653  
Sofie@syntrawest.be

Data onder voorbehoud van eventuele wijzigingen.

## DOCENT



- Sabine is apotheker en voedingscoach en gespecialiseerd in het bepalen van je stofwisselingstype.

- Naast adviezen geeft ze ook lezingen en trainingen.
- Ze is auteur van het boek: Voeding als levenskracht, welk stofwisselingstype ben jij?