

EEN GEZONDE LEVENSTIJL: 80% VOEDING, 20% BEWEGING, 100% MINDSET

PRAKTISCHE INTERACTIEVE WORKSHOP VOOR HET BEKOMEN VAN EEN GEZONDE(RE) LEVENSTIJL!

I.S.M.  Ssbm

OMSCHRIJVING

Wat kent men na het volgen van deze opleiding?

Na het volgen van deze opleiding:

- Weet je wat gezonde voeding is
- Ken je de basisbegrippen en werking van koolhydraten, eiwitten, vetten, vezels, vitamines en mineralen en hoe ze te gebruiken
- Weet je hoe je actiever kan worden, zelfs zonder zwaar te sporten
- Weet je het belang van beweging in het kader van een gezonde levensstijl
- Ken je de kracht van het ideaal ontbijt
- Ken je het verschil tussen een dieet en een gezonde levensstijl
- Weet je het belang van mindset bij een gezonde levensstijl
- Krijg je praktische tips en tricks en concrete voorbeelden om meteen aan de slag te gaan
- Kan je alles direct toepassen op jouw eigen leven

Omschrijving

Een gezonde levensstijl wordt alsmaar belangrijker, gezien de hogere pensioenleeftijd, de vergrijzing, meer en meer ergonomische klachten, meer en meer voedselallergieën en intoleranties, ...

Een goede levensstijl is niet alleen van belang op vlak van gewichtsbeheersing, maar ook om het risico op hart- en vaatziekten en diabetes te verminderen of zelfs helemaal te vermijden.

Veel mensen kiezen vaak voor een snelle oplossing, zoals bijvoorbeeld één of ander streng dieet. Zo'n dieet is echter tijdelijk en draagt dus niet bij tot een nieuwe levensstijl, waarbij gezonde gewoontes op lange termijn worden aangeleerd.

Bovendien is een gezonde levensstijl niet enkel afhankelijk van **voeding (80%)**, maar ook van **beweging (20%)** en zeker ook van de juiste **mindset (100%)!** Wanneer je één van deze factoren negeert, wordt het heel moeilijk om een gezonde levensstijl te bekomen.

Wat nu juist een gezonde (actieve) levensstijl is en vooral HOE je dit moet bekomen, leer je in deze praktische en interactieve cursus vol tips & tricks en concrete voorbeelden.

Voor wie is deze opleiding bestemd?

Deze cursus is bedoeld voor iedereen die een gezonde(re) levensstijl nastreeft voor zichzelf (particulieren) als voor de klanten (professionals). Zeker een goede aanvulling en basiskennis voor personal trainers, fitnessinstructeurs, sportverzorgers, gezondheidscoaches, ...

Maar dus ook voor iedereen met een gezonde interesse in voeding en beweging!

Heb je interesse in gezonde voeding en wil je hier meer over weten? Staat jouw voeding al op punt, maar ontbreekt er toch nog iets om jouw resultaat te bereiken? Dan is deze opleiding zeker voor jou.

PROGRAMMA

De cursus bestaat uit 2 sessies van drie uur, met vooral theorie maar ook ruimte voor een stukje praktijk en interactiviteit.

Inhoudelijk wordt dieper ingegaan op:

- Zin en onzin over BMI: de weegschaal zegt niet alles ...
- Overgewicht: oorzaak en gevolg
- Dieet versus levensstijl
- Voordelen van een gezonde levensstijl
- Wat zijn de basisprincipes van gezonde en evenwichtige voeding?
- Waarom werd de voedingsdriehoek veranderd?
- Inzoomen op koolhydraten: the good, the bad & the ugly
- Eiwitten als bouwstenen van ons lichaam
- De kracht van het ideaal ontbijt
- Een gezonde (werk)dag in beeld: hoe gezonde voeding implementeren in een druk (en sociaal) leven?
- 20% beweging niet vergeten (het ene kan niet zonder het andere)
- Beweging versus sport (hoeveel moet je bewegen om je gezondheid te bevorderen?)
- Hoe breng je meer beweging in je dagelijks leven en op het werk?
- Hoe kan voeding je sportprestaties verbeteren
- Mindset is everything
- Mentale gezondheid: fit in je hoofd (invloed van factoren als stress en slaap)
- Do's en don'ts (bijvoorbeeld: waarom 'light' zijn belofte niet waarmaakt)
- Snelcursus etiketten lezen om gezond te winkelen
- Hoe alles in de praktijk toepassen en omgaan met uitdagingen (gezin, sociaal leven, job, ...)