

UITNODIGING

Presentatie over voeding en leefstijl

Deze presentatie wordt georganiseerd door de stichting Gezond Samenwerken. Mariëtte Remijnse (zie foto), diëtiste van beroep houdt zich al jaren bezig met “leefstijlverbetering”. Het bestuur van de stichting Gezond Samenwerken, heeft Mariëtte bereid gevonden om samen te werken op het gebied van deskundigheidsbevordering. Mariëtte is naast diëtiste ook leefstijlcoach. Volgens haar staat gezondheid niet alleen voor bewust omgaan met voeding, maar gaat het ook over bewegen, ontspannen, stress en slapen en het vinden van de juiste balans daarin. Het lijkt zo simpel: vermijd bepaalde voeding en eet op de juiste wijze om gezond te worden en te blijven. Maar het is helemaal niet simpel, het is juist zeer complex. Vaste patronen doorbreken is niet eenvoudig. Daarom neemt Mariëtte ook het belang van iemands motivatie mee.



De presentatie is in eerste instantie bedoeld voor vrijwilligers van de stichting Gezond Samenwerken en voor vrijwilligers van het Couvéehuis. Andere geïnteresseerden kunnen zich ook aanmelden.

Datum: donderdag 21 september 2023
Tijd: Inloop 14.45 – Aanvang 15.00 – Einde 17.00
Prijs: Er zijn geen kosten aan verbonden
Adres: Het Couvéehuis, Frankenslag 139 te Den Haag
Aanmelden: via de website www.gezondsamenwerken.eu
via de mail info@gezondsamenwerken.eu
via een app naar Jacqueline Dekker [06 – 467 158 48](tel:06-46715848)

