

FITR LEEFSTIJL THEORIESESSIES

Hierbij een beschrijving van de workshops inclusief toelichting. Op de tweede pagina is treft u de planning voor de locatie Terneuzen en de online sessies.

Thema	Toelichting
Voeding beginselen van voeding	Je leert de basis van macronutriënten en micronutriënten. Daarnaast leer je meer over de energiebalans en hoe je dit makkelijk kunt berekenen en bijhouden.
Voeding Verdieping : eiwitten en vetten	Je leert je eigen voedingspatroon analyseren om bewuster om te gaan met keuzes rondom je eetgedrag.
Voeding Verdieping : koolhydraten en bloedsuikerspiegel	Je leert hoe je etiketten van voedingsproducten kan lezen en begrijpen om verantwoorde keuzes te maken.
Voeding Verdieping : vitamines en mineralen	Je leert de basis van een gebalanceerd voedingspatroon, tips voor gezonder eten en hoe je je energiebalans kan beïnvloeden. Ook krijg je de opdracht om een online voedingsdagboek bij te houden zodat je coach je kan helpen met het optimaliseren van je voedingspatroon.
Voeding Ongezonde gewoontes en praktische tips	Je leert je eigen voedingspatroon analyseren om bewuster om te gaan met keuzes rondom je eetgedrag.
Voeding BenFit sessie	Je leert de basis van een gebalanceerd voedingspatroon, tips voor gezonder eten en hoe je je energiebalans kan beïnvloeden. Ook krijg je de opdracht om een online voedingsdagboek bij te houden zodat je coach je kan helpen met het optimaliseren van je voedingspatroon.
Sport en bewegen verdieping in het verband tussen trainen en vetverbranding	Je leert het verband tussen trainen en vetverbranding. Hoe het metabolisme werkt en hoe vetverbranding gestimuleerd kan worden.
Sport en bewegen Voldoende beweging vs. Sedentair gedrag (zitten)	Je leert waarom bewegen belangrijk is, over de effecten van bewegen en wat lang zitten nu eigenlijk met je doet.
Stress Een verdieping in het fenomeen stress	Je leert over wat stress is, hoe het ontstaat, welke signalen er zijn en wat stress met je lichaam doet.
Ontspanning Beter relaxen door ademhaling en mindfulness	Je leert wat ontspannen is, hoe je hier aan kunt werken en welke activiteiten bijdragen aan ontspanning.
Slaap De invloed van slaap	Je leert wat je slaap beïnvloedt, wat jij kunt doen om je slaap te optimaliseren en hoe slaap werkt.
Gedrag Omgaan met 'ongezonde' verleidingen	Je leert hoe om te gaan met verleiding om beter slechte eet-en leefgewoontes om te zetten in een gezondere leefstijl.
Gedrag Kaizen	Je leert dat kaizen gaat over jezelf verbeteren en hoe kleine doelen en stappen zetten je helpen om positieve veranderingen teweeg te brengen en dit duurzaam vol te houden.
Gedrag Hoe je regie houdt over eigen gezondheid	Je leert hoe je, na alle kennissessies en sportmomenten, jezelf kan prikkelen om de regie te houden over eigen gezondheid om terugval te voorkomen.

PLANNING THEORIESESSIES

Online theorie sessies

woensdag 20:15-21:15u

Live theorie sessies*

dinsdag 10:00-11:00u &

woensdag 19:00-20:00u

* Vliegende Vaart 7, 4537 DH Terneuzen > Move2Learn gebouw > eerste verdieping > klaslokaal Jordan

Week	Datum	Thema
2	8-12 Januari 2024	Voeding beginselen van voeding
3	15-19 Januari 2024	Sport en bewegen verdieping in het verband tussen trainen en vetverbranding
4	22-26 Januari 2024	Voeding Verdieping : eiwitten en vetten
5	29 Jan – 2 Februari 2024	Stress Een verdieping in het fenomeen stress
6	5-9 Februari 2024	Voeding BenFit sessie
7	12-17 Februari 2024	Vakantie Geen theorie sessie
8	19-23 Februari 2024	Voeding Verdieping : koolhydraten en bloedsuikerspiegel
9	26 Feb - 1 Maart 2024	Gedrag Omgaan met 'ongezonde' verleidingen
10	4-8 Maart 2024	Sport en bewegen Voldoende beweging vs. Sedentair gedrag (zitten)
11	11-15 Maart 2024	Voeding Verdieping : vitamines en mineralen
12	18-22 Maart 2024	Ontspanning Beter relaxen door ademhaling en mindfulness
13	25-29 Maart 2024	Voeding BenFit sessie
14	1-5 April 2024	Voeding Ongezonde gewoontes en praktische tips
15	8-12 April 2024	Gedrag Kaizen
16	15-19 April 2024	Slaap De invloed van slaap
17	22-26 April 2024	Gedrag Hoe je regie houdt over eigen gezondheid

Inloggen online theorie sessie

Belangrijke informatie om in te kunnen loggen voor de Zoom sessie.

De online theorie sessies zijn op de geplande woensdagen te volgen via TEAMS.

Link naar TEAMS sessie:

[Klik hier om deel te nemen aan de vergadering](#)