

# 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.
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   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.
Benfit   Benfit sessie <ul style="list-style-type: none"><li>AANVRAGEN BIJ COACH</li></ul>	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.

# PLANNING THEORIESESSIES

Online theorie sessies

woensdag 20:00 - 21:00u

Live theorie sessies\*

woensdag 19:00-20:00u

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

Week	Datum	Thema
37	Woensdag 11 September	(1) Voeding   beginselen van voeding
38	Woensdag 18 September	(2) Sport en bewegen   verdieping in het verband tussen trainen en vetverbranding
39	Woensdag 25 September	(3) Voeding   Verdieping : eiwitten en vetten
40	Woensdag 2 Oktober	(4) Stress   Een verdieping in het fenomeen stress
41	Woensdag 9 Oktober	(5) Voeding   Verdieping : koolhydraten en bloedsuikerspiegel
42	Woensdag 16 Oktober	(6) Gedrag   Omgaan met 'ongezonde' verleidingen
43	Woensdag 23 Oktober	Herfstvakantie
44	Woensdag 30 Oktober	(7) Sport en bewegen   Voldoende beweging vs. Sedentair gedrag (zitten)
45	Woensdag 6 November	(8) Voeding   Verdieping : vitamines en mineralen
46	Woensdag 13 November	(9) Ontspanning   Beter relaxen door ademhaling en mindfulness
47	Woensdag 20 November	(10) Voeding   Ongezonde gewoontes en praktische tips
48	Woensdag 27 November	(11) Slaap   De invloed van slaap
49	Woensdag 4 December	(12) 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:**

[Join the meeting now](#)

Meeting ID: 315 372 929 634

Passcode: PgK2Gs