FITR LEEFSTIJL THEORIESESSIES

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

Thema	Toelichting
Voeding | De basis van gezonde voeding	Je leert de beginselen van verschillende voedingsstoffen en de energiebalans. Daarnaast leer je meer over drinkgewoontes, lightproducten en E-nummers.
Voeding | Verdieping: eiwitten en vetten	Je leert je meer over de verschillende soorten eiwitten en vetten en in welke voeding deze voorkomen.
Voeding | Verdieping: koolhydraten en bloedsuikerspiegel	Je leert meer over de verschillende soorten koolhydraten en hoe deze de bloedsuikerspiegel beïnvloeden.
Voeding | Verdieping: vitaminen en mineralen	Je leert welke vitaminen- en mineralentekorten vaak voorkomen, uit welke voeding je deze het beste kunt halen en waar je op moet letten.
Voeding | Specifieke voeding bij welvaartsziekten	Je leert in deze sessie meer over welke voeding je kunt eten bij diabetes type 2, hart- en vaatziekten en ontstekingsziekten.
Voeding | Praktijk: etiketten lezen	In deze sessie gaan we praktisch aan de slag met het lezen en vergelijken van etiketten.
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 | Praktijk: bewegen in de juiste hartslagzones	In deze sessie gaan we praktisch aan de slag met het leren trainen in de juiste hartslagzones. Daarnaast krijg je praktische oefeningen mee die je thuis kunt doen. Zorg dat je comfortabele kleding meeneemt.
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 | Praktijk: Beter relaxen door ademhaling	In deze sessie gaan we praktisch aan de slag om met behulp van ademhaling beter te leren ontspannen
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 en regie houden	Je leert hoe om te gaan met verleiding om beter slechte eet- en leefgewoontes om te zetten in een gezondere leefstijl. Daarnaast leer je om regie te houden over je gezondheid om terugval te voorkomen.
Aanvullende online video’s	Na elke sessie ontvang je toegang tot een aantal korte online video’s die aansluiten bij het thema van de bijeenkomst. Mocht je een sessie niet kunnen bijwonen, dan kun je jouw coach vragen om toegang tot deze online video’s.

PLANNING THEORIESESSIES

Live theoriesessies* donderdag 20:00-21:00u

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

Week	Datum	Thema
45	Donderdag 5 november	(1) Voeding | De basis van gezonde voeding
47	Donderdag 19 november	(2) Sport en bewegen | verdieping in het verband tussen trainen en vetverbranding
49	Donderdag 3 december	(3) Voeding | Verdieping: eiwitten en vetten
51	Donderdag 17 december	(4) Stress | Een verdieping in het fenomeen stress
52-53	Donderdag 24 en 31 december	Gesloten i.v.m. vakantie
1	Donderdag 7 januari	(5) Voeding | Verdieping: koolhydraten en bloedsuikerspiegel
3	Donderdag 21 januari	(6) Gedrag | Omgaan met 'ongezonde' verleidingen en regie houden
5	Donderdag 4 februari	(7) Sport en bewegen | Praktijk: bewegen in de juiste hartslagzones
7	Donderdag 18 februari	(8) Voeding | Verdieping: vitaminen en mineralen
9	Donderdag 4 maart	(9) Ontspanning | Praktijk: beter relaxen door ademhaling
11	Donderdag 18 maart	(10)Voeding | Specifieke voeding bij welvaartsziekten
13	Donderdag 1 april	(11)Slaap | De invloed van slaap
15	Donderdag 15 april	(12)Voeding | Praktijk: etiketten lezen