

Veel vrouwen die zichzelf overeten hebben psychische problemen en bewegen te weinig.



In het traject “Powervrouwen” combineren wij de kennis over gezonde voeding met de kennis over hoe u beter met gevoelens en emoties kunt omgaan. Daarnaast krijgt u handvatten om op een gezonde manier te bewegen.

Het traject “Powervrouwen” bestaat uit 10 sessies, een bezoek aan een supermarkt en een maaltijdworkshop. Aansluitend aan iedere sessie wordt er gezamenlijk bewogen. Naast de bijeenkomsten heeft iedere deelnemer haar eigen behandelingstraject van Diëtist en GZ-Psycholoog.

De bijeenkomsten bestaan uit een informatiedeel over gezonde voeding en/of inzichten vanuit de psychologie. Naast het informatiedeel is er altijd sprake van een actief werkdeel. De bijeenkomsten duren een uur. Daarna wordt een uur gezamenlijk bewogen.

Datum start: woensdag 29 november 2017
Tijd: van 16.00-18.00 uur
Een nieuwe groep start eind februari 2018.

Het traject “Powervrouwen” is een samenwerking tussen Mondium en Dieetplaneet.

Met dank aan Alpha fysiotherapie die ons in de gelegenheid stelt om te kunnen bewegen

Voor informatie kunt u contact opnemen met Mondium.

Tel. 0345- 683115
info@mondium.nl

Powervrouwen

Groepsbijeenkomsten voor vrouwen die streven naar een gezonde leefstijl.



*Sterke vrouwen worden niet geboren ...
maar gemaakt door de dingen die ze
meemaken*

Gezonde voeding is een belangrijk onderdeel van een gezonde leefstijl.
Goed in je vel zitten is daarbij een belangrijke voorwaarde. Gezond bewegen helpt daarbij.

