

LEZINGEN / WORKSHOPS VOOR OUDERS

gegeven door Susan Gerl van Fit by nature

LEZING

De Gezonde lunchbox voor kinderen

Lezing van ca. 60 minuten

Tijdens deze lezing worden volgende vragen beantwoord:

- hoe stel ik, stap voor stap, een gezonde en voedzame lunchbox samen?
- welke verschillende voedingsstoffen horen in een gezonde lunchbox en in welke verhoudingen?
- hoe kan ik stap voor stap de lunchbox gezonder maken zodat het voor en mijn kind makkelijk te doen is.

Na afloop krijg je een map met informatie en recepten mee en is er ruimte om vragen te stellen.

WORKSHOP

Gezond snoep maken voor je kind (en jou!)

workshop van ca 2,5 uur (kan eventueel ingekort worden)

De workshop begint met een korte voorlichting over de nadelen van tafelsuiker en hoe je deze kunt vervangen door natuurlijke varianten. Dan gaan we aan de slag met het maken van een paar suikervrije lekkernijen, die makkelijk en snel te maken zijn.

BASISCURSUS "EET JEZELF ENERGIEK EN GEZOND"

Daarnaast geef ik 2 x per jaar (in september en januari) de uitgebreide basiscursus over voeding "Eet jezelf energiek en gezond" voor volwassenen.

Online cursus 'Eet jezelf energiek en gezond' - start 23/9
Reset je stress - live dag 30/10 - Kasteel Limbricht

Meer informatie:

06-57124460

info@fitbynature.nl

www.fitbynature.nl