



Je voorkomt een burn-out en stress met kleine veranderingen op het gebied van eten, slapen en bewegen. Resultaat: meer power, productiviteit en plezier. Volg nu de training 'Vitaliteit'.

Vitaliteit

Een gezonde levensstijl leek nog nooit zo makkelijk, met fitgirls en -guys die ons op social media voorzien van food- en sporthypes. Maar is dat echt zo? Zeg nou zelf, goede voornemens houden we zelden lang vol. Hoe komt dat? Wat is nu echt gezond eten? De waarde van een goede nachtrust? Hoe zorg je voor meer lichaamsbeweging die bij je past? Tijd voor vitale veranderingen!

VOOR WIE IS DEZE TRAINING?

Deze training is voor iedereen die alles uit zijn leven wil halen en stressklachten wil voorkomen of verminderen. In deze training zoomen we daarom in op ons eigen lichaam. Je gaat aan de slag met gezond eten, beter slapen én meer bewegen. Want die drie gebieden zorgen voor een opwaartse spiraal. Je neemt jouw eet-, beweeg- en slaappatroon onder de loep en krijgt praktische tips. Zo maak je met kleine veranderingen een groot verschil.

ONDERWERPEN

Fit en energiek
Gezond eten
Beter slapen
Meer bewegen
Hollands welvaren
doorlooptijd / ca. 3 uur

alle trainingen, altijd

GOODhABITZ
online training

's Ochtends sporten is goed voor je humeur, omdat twintig minuten matig bewegen je stemming wel twaalf uur lang kan verbeteren.

Hoe vitaal ben jij?
DOE ONZE TEST!

Echt waar!
Productiviteitsverlies door slecht slapen kost de Nederlandse economie 4,5 miljard per jaar.