



Lekker in je vel loket!

**Ben je benieuwd wat je bloeddruk is?
En zit jij lekker in je vel?**

We bieden je de volgende workshops **gratis** aan: duurt een uur.

Gezond eten met een kleine portemonnee: Wat is nu eigenlijk gezonde voeding? En hoe kun je met weinig middelen toch gezondere keuzes maken?

Kom in beweging: In deze workshop leer je hoe je meer kunt gaan bewegen zonder meteen een sportschooltype te worden

Slaap je fit: Waarom is slaap zo belangrijk? En wat kun je er zelf aan doen om beter te gaan slapen?

OntStress en Ontspan: Je telefoon laad je dagelijks op. Maar hoe vaak laad je jouw eigen batterij écht op?



Onze 'Lekker in je Vel' coach doet daarna een gezondheidscheck bij je en denkt met je mee! We bieden een **gratis** check aan:

- Bloeddruk meten
- Bloedsuiker meten
- Wegen
- Buikomvang meten
- BMI berekenen



Op de onderstaande data zijn we bij wijkcentrum 't slot.

Je kunt je inschrijven bij de bar en er is vrije inloop!

Woensdag 11 september 09.00-12.00 **Gezond eten!**

Woensdag 18 september 09.00-12.00 **Kom in beweging!**

Donderdag 26 september 14.00-17.00 **Slaap je fit!**

Donderdag 3 oktober 14.00-17.00 **OntStress en Ontspan**

