



Happy Healthy Life

Is een training waarin medewerkers worden begeleid naar een gezonde leefstijl en een gezond gewicht. Dit wordt gedaan door o.a. inzicht te geven in de huidige leefstijl en gedrag en gewoontes – kennis te geven over gezonde voeding, bewegen en balans inspanssen en ontspannen – het volgen van de zogenaamde 10 basisregels die het uitgangspunt zijn van gezonde voeding en voldoende beweging.

Voor wie is de training?

De training is voor medewerkers die:

- ✓ Gewicht willen verliezen.
- ✓ Zich energiekeer en fitter willen voelen.
- ✓ Meer willen leren over alle aspecten van een gezonde leefstijl (voeding, bewegen, slapen en ontspanning).

De training

- ✓ 8 wekelijkse bijeenkomsten van 45-60 minuten op locatie.
- ✓ Wekelijkse meting van het gewicht. In week 1 en 8 uitgebreide meting met BMI, vetpercentage, spiermassa en visceraal vet.
- ✓ Thema's die aan bod komen: gezonde voeding, voedingsstoffen, voedingsplan, de 10 basisregels, stofwisseling en energieverbruik, bewegen en sporten, motivatie en gedrag, slapen en ontspanning, hormonen en stress, onregelmatige werktijden en leefstijl.

Online Coaching

Voor medewerkers die niet in de gelegenheid zijn om op de locatie de groepstraining te volgen bestaat de mogelijkheid tot online coaching. In overleg met de medewerker worden een aantal online coach momenten afgesproken. De inhoud is hetzelfde als bij de groepstraining.



Resultaat

Een gezonde leefstijl en een gezond gewicht vermindert de kans op:

- ✓ diabetes type 2
- ✓ hart- en vaat ziekten
- ✓ depressies
- ✓ hoog cholesterol
- ✓ kanker

Een vitale medewerker:

- ✓ Heeft meer zelfvertrouwen, zit beter in zijn vel en dit heeft een positief effect op werk, relaties en andere zaken.
- ✓ Is actiever en heeft meer energie.
- ✓ Presteert beter en levert kwalitatief beter werk.
- ✓ Is minder vaak ziek en herstelt sneller bij ziekte.
- ✓ Is mentaal weerbaarder, meer ontspannen en daardoor beter in balans.

Winst voor de werkgever

- ✓ Lager verzuim, sneller herstel en lagere kosten.
- ✓ Verhoging van de productiviteit en kwaliteit van werk.
- ✓ Medewerkers zijn lichamelijk en geestelijk sterker, meer ontspannen en tevreden.
- ✓ Minder psychische klachten.
- ✓ Verbetering werkgevers imago.
- ✓ Passend bij het thema Maatschappelijk Verantwoord Ondernemen.

“Hard werken houd je alleen vol als je gezond en gebalanceerd leeft”.

Monique Pijnenburg
info@vitaaljetijd.nl
www.vitaaljetijd.nl
06-17 00 93 02

Alies Prudhomme van Reine
alies@gewichtskoachalies.nl
www.gewichtskoachalies.nl
06- 30 14 07 63