

GEZONDER ETEN EN DENKEN

Deze brochure bevat alle Informatie over de inhoud, trainer, online leeromgeving en programma van de training

Investeer in jezelf met ondersteunende voeding en een goede mindset. Je voelt je gezonder, positiever en bent liever voor jezelf! Hoe? Dat zal je in deze training gaan ontdekken!



#SAM

"Prettige sfeer, goed geregeld, fijn groepje"
-Linda

"Ik heb nu veel meer kennis over wat ik dagelijks in mijn mond stop! Deze waardevolle kennis neem ik mijn hele leven mee!"
-Sandra

"Esther is een hele kundige vrouw die haar jarenlange ervaring en kennis goed weet over te brengen. Ze motiveert me om mijn patronen te veranderen"
-Sandra

DE IMPACT VAN SLECHT ETEN OP JE LICHAAM

Voeding voorziet het lichaam van energie en noodzakelijke voedingsstoffen zoals **eiwitten**, **koolhydraten** en vetten, die nodig zijn voor groei, herstel en functioneren. Veel mensen consumeren tegenwoordig teveel bewerkte en ongezonde voeding, wat **gezondheidsproblemen** kan veroorzaken, zoals vermoeidheid, slecht slapen, troebel nadenken en chronische ziekten.

Kies voor veranderingen die bij jouw voorkeuren en ritme passen. **Doe het stap voor stap en niet te rigoureu**s. Dan gaat het vrijwel vanzelf en wordt het een nieuwe normaal. Met deze training ontdek je, hoe je op een **eenvoudige, duurzame manier** je gezondheid kunt verbeteren met voeding.

WAT GA JE LEREN?

- Beter **inzicht** en begrip van je **voedingsverleidingen**
- Hoe je kleine, **haalbare aanpassingen** maakt in je dagelijkse voedingspatroon voor een betere gezondheid.
- **Bewust kiezen van voeding** op basis van jouw voorkeuren en levensritme.

WAT HAAL JIJ UIT DEZE 12-WEEKSE TRAINING?

- Je weet wat een gezonde leefstijl is en betekent en je hebt de **middelen die helpen om meer energie te krijgen**: daar kan je dus direct mee verder.
- Je kent de grondbeginselen van gezond eten: **kennis is power**.
- **Je kiest voor veranderingen** waar jij op aan gaat en staat, zodat het wel werkt. Stap voor stap: goal!
- Je leert **etiketten lezen** in de supermarkt om zelf altijd een **bewuste keuze** te kunnen maken.
- Je kan zelfs in **momenten van ontspanning** goed met voeding omgaan.

WAAROM GEZOND ETEN BELANGRIJK IS

Gezonde voeding is belangrijk omdat het je lichaam van de juiste **brandstof** voorziet, waardoor je goed functioneert en energie hebt. Het helpt ook om je **immuunsysteem te versterken** en het risico op chronische ziektes zoals kanker, hart- en vaatziekten te verlagen.

Gezonde voeding draait niet om één maaltijd, maar om je hele **eetpatroon** over een langere periode. Door kleine aanpassingen te maken, kun je je voedingsgewoonten gezonder maken en bijdragen aan een **betere gezondheid** op de **lange termijn**.

WETENSCHAPPELIJKE BEVINDINGEN



Meer groente en fruit verlaagt sterfterisico aanzienlijk

Een dagelijkse inname van 375 tot 500 gram groente, fruit en peulvruchten verlaagt het risico op overlijden door hart- en vaatziekten met 27% en het totale sterfterisico met 19%. Hogere hoeveelheden leveren nauwelijks extra voordeel.



Gezonde lunch verbetert schoolprestaties

Basisschoolkinderen die gezond lunchen en bewegen, presteren beter in rekenen. Na één jaar zijn hun resultaten verbeterd, en dit effect houdt vier jaar aan.



Gezonde voeding is cruciaal voor hartpatiënten

Hartpatiënten kunnen hun sterfterisico met 30% verlagen door gezonde voeding te combineren met medicatie. Voeding is een belangrijke pijler in hun behandeling.

IEDEREEN KAN GEZOND ETEN, JIJ OOK!

Wij hebben ruime ervaring in het begeleiden van mensen bij het verbeteren van hun voedingspatroon. We weten precies wat er nodig is om dit proces succesvol te laten verlopen.

We staan klaar om je bij elke stap te ondersteunen, met **praktische tools** en **persoonlijke coaching**, zodat je niet alleen gezonder gaat eten maar dit ook **de komende 10 jaar kunt behouden**.

Esther Dorrestijn

HOOFDDOCENT LEEFSTIJL EN VOEDING BIJ
SONNEVELT OPLEIDINGEN, AL 20 JAAR LEEFSTIJLCOACH

Esther staat bekend om haar motto "Practice what you preach". Ze gelooft dat je alleen iets kunt overbrengen op je omgeving als je zelf goed in je vel zit.

Deze training wordt verzorgd door **Esther Dorrestijn**, expert op het gebied van voeding en leefstijl.

Ze ontwikkelde zich als herstelbehandelaar naar leefstijlcoach en ademt de ontdekkende en gezonde manier van leven, waarin ze anderen zorgvuldig en met liefde meeneemt. Ze begeleidt in het ontdekking- en veranderproces naar de eigen fittere en leukere manier van leven.



"Practice what you preach", dat is mijn uitgangspunt.

Alleen als ik zelf goed in mijn vel zit kan ik dit overdragen op mijn omgeving. Dit vraagt dat ik in beweging blijf, letterlijk en figuurlijk. Op het gebied van voeding & sport én op het gebied van persoonlijke, mentale & technologische ontwikkeling.

– Esther Dorrestijn



PROGRAMMA

In 12 weken krijg je:

- 4 online bijeenkomsten (4 x 1,5 uur)
- 12 weekopdrachten
- Tussentijdse feedbackvragenlijsten
- 1 op 1 chatcontact met trainer
- Certificaat van deelname



WEKELIJKSE THEMA'S

In iedere weekopdracht staat een andere uitdaging centraal.

Week 1	Alle begin is moeilijk
Week 2	Voeding en energie
Week 3	Doe maar normaal
Week 4	De kracht van gedachten
Week 5	Kies wat je eet
Week 6	Gewoonten en gedrag
Week 7	Wat zegt het etiket?
Week 8	Voeding en gezondheid
Week 9	Invloed van ontspanning
Week 10	Energie in balans
Week 11	Slaap en gewicht
Week 12	Yes, daar sta ik!



PRAKTISCHE INFORMATIE

TRAININGSGROEP

Herkenning

De trainingsgroep bestaat uit 5-12 deelnemers van verschillende organisaties, die dezelfde uitdaging als jij ervaren. De groep is een veilige plek waar je jouw uitdagingen en ervaringen kan delen.



4 BIJeenKOMSTEN

Data, locatie en tijdsduur

In de 1e, 5e, 9e en 13e week zijn de online bijeenkomsten. Deze vinden online plaats via Google Meet. Iedere bijeenkomst duurt 1,5 uur. Je volgt dus 4 x 1,5 uur = 6 uur online training verspreid over 12 weken. Tijdens de bijeenkomsten is er interactie tussen trainer en deelnemers onderling.

Verwachting

Je wordt 4 x aanwezig verwacht met camera en microfoon, **15 minuten voor de start** van de bijeenkomst.

TRAINER

Persoonlijke begeleiding

De trainingsgroep wordt begeleid door een ervaren trainer die expert is in het onderwerp. Je kan tijdens de bijeenkomsten en buiten de bijeenkomsten alles vragen aan de trainer via de chatfunctie.

12 WEEKOPDRACHTEN

Tijdsinvestering

Iedere week ontvang je een e-mail over dat een nieuwe weekopdracht klaar staat op de online leeromgeving.

De ene keer is dit een schrijfopdracht en de andere keer een uitvoerende opdracht. De tijdsinvestering van iedere opdracht varieert van eenmalig 5 minuten tot een week lang 10 minuten per dag. Je mag zelf je tijd indelen en je hoeft niets in te leveren.

ONLINE LEEROMGEVING

Het trainingsmateriaal is zichtbaar op de online leeromgeving **www.welzijn.hashtagsam.nl**. Hier zie je iedere week een nieuwe weekopdracht inclusief video's, artikelen, theorie en praktische tips. Ook kun je daar jouw voortgang bijhouden en 1 op 1 chatten met jouw trainer voor alle vragen die je hebt buiten de 3 bijeenkomsten om.

