

Beste collega diëtist,

Graag nodigen wij je uit voor de **Alpro bijeenkomst Healthy lifestyle**. Iedereen die jouw praktijk binnenloopt heeft hoge verwachtingen en goede voornemens om het dieetadvies daadwerkelijk te volgen. In de praktijk blijkt dat gedragsverandering een grote uitdaging is.

Hoe krijg je figuurlijk en letterlijk jouw cliënt meer in beweging? In twee inspirerende (inter)actieve workshops gaan we hiermee aan de slag!

Datum: zaterdag 19 januari 2019

Locatie: Maarsen; Inn style (route beschrijving in de bijlage)

Programma

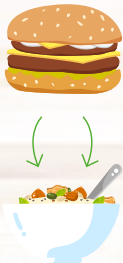
9.30 uur Welkom koffie/thee en een plantaardig ontbijtje

10.00 uur Proosten op het nieuwe jaar!

10.00 - 12.00 uur **Workshop I**

Van weten naar eten: inzicht en toepassing van gedragsverandering op het gebied van voedingsgewoonten.

Krijg inzicht in wat gedragsverandering voor jouw diëtistenpraktijk kan betekenen. Na afloop heb je meer inzicht in de fasen van gedragsverandering en leer je meer over de psychologische factoren en weerstanden die van invloed kunnen zijn

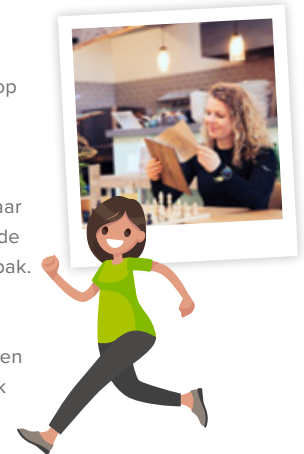


12.00 - 13.00 uur

13.00 - 15.30 uur

Lunch en netwerken
Workshop II

Van weten naar bewegen: "Bootcamp". Deze workshop wordt verzorgd door Marije Schreurs, diëtist "met een passie voor een actieve leefstijl". Zij heeft zich in haar praktijk gespecialiseerd in de holistische manier van aanpak. Marije vertelt en laat zien hoe zij dat in haar dagelijks werk doet en laat ons ervaren hoe het is om daadwerkelijk met jouw cliënten te gaan bewegen.



Praktische informatie

De locatie Inn style biedt gratis parkeergelegenheid. Met OV is de locatie bereikbaar, maar mocht dit problemen geven, laat ons dit dan voor 12 januari weten; we kunnen voor vervoer zorgen van en naar Utrecht CS. Denk ook aan de mogelijkheid van carpoolen. Zoek je een lift? Laat dit ons dan weten. Dan doen wij een oproep voor jou.

Specifiek dieetwensen ook graag doorgeven voor 12 januari.

Deze bijeenkomst is gratis, echter opgeven betekent wel dat wij rekening houden met je komst. Afmeldingen na 12 januari worden in rekening gebracht i.v.m. gemaakte kosten, dit is 25 euro p.p.

Trek sportieve kleding aan. Er is gelegenheid om je om te kleden en hou er ook rekening mee dat we bij mooi/droog weer in de middag naar buiten gaan.

Aan het einde van de dag ontvang je een certificaat.