













	35/ 139/ 8	 27 min.	 13 min.	 30 min.	 14 min.		Bier 330 ml	132	 26 min.	 12 min.	 29 min.	 13 min.
	24/ 172/ 5,4	 33 min.	 15 min.	 37 min.	 14 min.		Bavendi Cola 250 ml	175	 27 min.	 13 min.	 30 min.	 14 min.
	21/ 92/ 4,7	 18 min.	 8 min.	 20 min.	 9 min.		Witte wijn 150 ml	128	 33 min.	 15 min.	 37 min.	 17 min.

## Healthylife.nu

"The power of being healthy"

**Active** workshop Healthylife

## Active workshop Healthylife



### **Waarom een workshop Healthylife:**

Om fit zijn, fit te blijven of fit te worden is een gezonde leefstijl van belang, naar mate mensen fitter zijn voelen ze zich beter en zijn ze gelukkiger.

Eten, drinken, bewegen en slapen hebben veel invloed op ons welzijn maar worden vaak niet gecombineerd benadrukt om de samenhang er van aan te tonen.

Healthylife.nu heeft een drietal borden ontwikkeld die de bewustwording voor een gezondere leefstijl bij mensen stimuleert en de samenhang er tussen inzichtelijk maakt.

### **Voor wie:**

Voor iedereen tussen de 6 en 95 jaar, schoolgaand, niet schoolgaand, werkend, gepensioneerd, sporter, niet sporter.

- Bedrijven
- Onderwijs (primair en voortgezet onderwijs, universiteiten)
- Buurtcentra
- Ouderencentra

### **Wat gebeurt er tijdens de workshop:**

De workshopleider geeft een toelichting op de samenhang van eten, drinken, bewegen en slapen in relatie tot een gezonde leefstijl. De lifestyle borden worden hierbij ingezet om het optisch inzichtelijk te maken. Hierdoor spreekt het mensen eerder aan en kunnen er mogelijk gerichter vragen worden gesteld.

Na de uitleg wordt een ludiek spel gespeeld met vragen die gericht zijn op een gezonde leefstijl en de drie lifestyle borden.

Uit ervaring weet Healthylife.nu dat de informatie die op de lifestyle borden staat voor veel mensen onbekend is en soms schokkend. Onbewust helpt dit mensen na de workshop bewustere keuzes te maken.

## Active workshop Healthylife



### **Doelstellingen:**

1. Bewust laten worden van het belang van een gezonder leven
2. Mensen praktisch informeren over voeding, bewegen en slapen
3. Stimuleren van bewegen
4. Stimuleren van gezond eten en drinken

### **Een workshop op maat:**

Lifestyle borden zijn als product te bestellen (roll-up banner, boards, stickers etc)  
Goed te combineren met andere producten/diensten Healthylife.nu

### **Investering:**

Eén presentatie 1,5 uur  
Intrinsieke motivatie geeft een vervolg aan de workshop

### **Referenties:**

Workshops worden uitgevoerd op bedrijven en scholen in Amsterdam

U kunt het uitgebreide projectplan met het programma, interventies, resultaatmetingen, kosten en andere zaken die van belang zijn opvragen bij Healthylife.nu.