

Samen werken aan Leefstijl

Introductie Radboud:

- Leefstijlvraagstukken
- Beter Verwijs

Gezonde lunch:

- Samen verminderen

Voeding



- Bouwstoffen voeding
- Wat is gezond en hoeveel?

Slaap:

- Waarom slapen?
- Interventies.



Stress & ontspanning:



- Wat is stress?
- Stress op werk.
- Hoe te beïnvloeden?

Ademhaling:

- Activeren
- Kalmeren



Bewegen:

- Dansen
- Pilates
- Boksen



Leefstijlchallenges:

- Caffeïne
- Stappen
- Caloriën

LEEF FIT



www.fysiotherapienijmegen.nl

www.leeffit.nl