



Vragen van wandelaars over voeding & belang van voeding op het juiste moment.

Door **Maus Smeets**

Ronde 3 – nr. 22 THEORIESESSIE

Maus Smeets is eigenaar en diëtiste bij What About Food. Na het afronden van de HBO voeding & diëtetiek (Amsterdam) en de master nutrition & health (Wageningen) is zij voor zichzelf begonnen met het begeleiden en adviseren van individuen en groepen op gebied van een gezonde leefstijl.

Vragen van wandelaars over voeding & belang van voeding op het juiste moment.

Tijdens deze workshop wordt ingegaan op vragen van de deelnemers. Stel je vraag per e-mail via info@whataboutfood.nl. Mogelijk wordt jouw vraag beantwoordt tijdens deze bijeenkomst! Daarnaast wordt het belang van voeding op het juiste moment besproken, oftewel de timing van eten en drinken. Hoe belangrijk is dit, wat is de winst en hoe kun je dit zo praktisch mogelijk invullen?

Website: www.whataboutfood.nl