



Gezonde voeding

Door **Maus Smeets**

Ronde 2 – nr. 06 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.

Gezonde voeding

Met kennis van gezonde voeding is het gemakkelijker om op goed gewicht te blijven en de kans op aandoeningen als hart- en vaatziekten en diabetes te verkleinen. Tijdens deze workshop wordt allereerst ingegaan op de motivatie achter een gezonde leefstijl. Waarom is het belangrijk om gezond te eten? Vervolgens is het belangrijk voor de deelnemers om te weten waar zij dan precies op kunnen gaan letten. Hoe maak je jezelf of een ander bewust van de inname van voeding op een dag. Vervolgens krijgen de deelnemers praktische tips voor het maken van een goede start. Onderwerpen die onder andere voorbij komen tijdens deze workshop zijn: de energiebalans, koolhydraten/vetten/eiwitten, vocht, voeding tijdens inspanning.

Website: www.whataboutfood.nl