

# Gezonde leefstijl



Fysieke activiteit

Gewoontes &  
gedragsverandering



Voeding

Word bewust van wat belangrijk is voor je gezondheid.

Tijdens deze workshop wordt aandacht besteed aan waarom een gezonde leefstijl je kwaliteit van leven verhoogt

Aanmelden kan bij Pedro of  
[pedro@maartenvanberlo.nl](mailto:pedro@maartenvanberlo.nl)



Plaats en tijd

Fysiotherapie  
Maarten van Berlo

Timpaanstraat 2  
5705 KM Helmond

11 februari en  
15 april

Programma

10:00 - 10:15  
Inloop met koffie en  
thee

10:15 - 11:00

Workshop leefstijl  
deel 1

11:00 - 11:15

Pauze

11:15 - 11:45

Workshop leefstijl  
deel 2

Deelname gratis

Maximaal 8  
deelnemers per  
workshop