

LEEFSTIJL-VITALITEIT

Positieve Gezondheid voor jou en je collega's

Even voorstellen:

"Hét Preventie Team" is opgericht door Harold Stevens en Susan Stevens-Beterams. Beiden hebben een carrière in het bedrijfsleven achter de rug. Susan in het bankwezen, Harold in de wereld van de industriële electronica. Ziekte en gezondheid liepen als een rode draad door beide levens. Beiden worstelden zij als kind met ziekten (Astma, eczeem, migraine en epilepsie).

Gedreven door deze persoonlijke ervaringen, verdiepte zij zich in lichamelijke- en geestelijke gezondheid. Susan richtte zich op voeding en leefstijl, Harold op psychosociale begeleiding. Daaruit vloeiden twee praktijken voort van waaruit zij mensen begeleidden ter bevordering van lichamelijke én geestelijke gezondheid. Zij zagen uiteindelijk in dat de meest krachtige vorm van begeleiding juist ligt in een multidisciplinaire aanpak gericht op voeding, beweging, ontspanning en bewustwording. Daaruit is "Hét Preventie Team" ontstaan: een multidisciplinair, kleinschalig, huiselijk en regionaal preventie centrum ter bevordering van de gezondheid, welzijn en vitaliteit van de mens.

www.susan-stevens.nl
www.haroldstevens.nl



Workshop Leefstijl & Vitaliteit

méer energie en minder lichamelijke klachten

Er is álle aanleiding om het over leefstijl te hebben!

- 80% van de mensen met Covid-19 op de IC had een leefstijl gerelateerde aandoening.
- Wij Nederlanders zijn overbelast. Onze werkdruk is hoog, meer dan 40% voelt zich opgejaagd, 16% heeft een burn-out.
- 50% van de volwassenen lijdt aan een aandoening die veroorzaakt wordt door een verkeerde leefstijl.

Je leefstijl aanpassen heeft veel voordelen: je slaapt beter, je voelt je fitter, bent mentaal sterker, het versterkt je immuunsysteem, je kunt meer werk verzetten en je herstelt sneller. Dit draagt allemaal bij aan een gezonder leven.

Doel van de workshop

Deze workshop heeft als doel om je inzicht te geven en je bewust te maken van het belang van een gezonde leefstijl en hoe je er zélf voor kunt zorgen dat je gezond en vitaal blijft. We geven verfrissende en verrassende inzichten. Daarnaast krijg je veel handige tips waar je zelf direct mee aan de slag kunt; zowel thuis als op je werk, óók met je cliënten.

Thema's die aan bod komen

- (Positieve) Gezondheid
- Hoe krijg je (weer) meer energie
- Van klacht naar kracht: luisteren naar de signalen van je lichaam
- Stress: wat is het en wat doet het met je lichaam
- Voeding: wat is gezond
- Het belang van slaap en hoe je die optimaliseert
- Hoe kom je tot ontspanning
- Grenzen aangeven: Je mag „NEE” zeggen

Duur:

2 tot 2,5 uur met maximaal 12 deelnemers

Na deelname aan deze workshop mag je ook gebruik maken van de volgende opties: Afspraak op het spreekuur, [Vetzuurprofiel analyse](#) en [Vitaliteit scan](#), bij jou op locatie

