

Slank, gezond en energiek !

Sportmedisch Centrum Lebbeke : Workshops 2018

Sandra Van den Abbeele – gezondheidsconsulent en personal trainer

Charlotte Van Den Branden – osteopaat

maandag 22 januari : Maak van je lichaam een vetverbrander !

Aperitief, hapjes, koud buffet, warm eten, glaasje wijn, dessertbord, pralines, ...

Na de feestdagen is ons lichaam oververzadigd van al het lekkers dat we naar binnen werkten. We voelen ons minder fit, minder energiek en zijn uit ons normale ritme.

Tijdens deze workshop krijg je handige tips om zo snel mogelijk terug in vorm te komen : help je lichaam om de vele afvalstoffen te verwijderen, geef je lichaam en zet je goede voornemens om in resultaat !

donderdag 22 februari : Doorbreek je suikerverslaving !

Wat doet suiker met je lichaam ? Hoe krijg je zoveel suikers binnen ? Wanneer ben je suikerverslaafd en vooral : hoe doorbreek je die suikerverslaving ?

Na deze workshop hebben koolhydraten geen geheimen meer voor jou en weet je welke suikers wel en niet kunnen voor een slank, gezond en energiek lichaam !

maandag 19 maart : Vetten : de grote boosdoeners of toch niet ?

Vetten worden vaak beschouwd als de grote oorzaak van overgewicht, maar dat hoeft niet altijd zo te zijn. In deze workshop komen we wat meer te weten over soorten vetten : verzadigde en onverzadigde vetten, omega 3-6-9, gezonde en ongezonde vetten ...

Hebben we vetten nodig ? Wat doen ze met ons lichaam ? Welke vetten eten we best wel en welke beter niet ?

donderdag 19 april : Gezonde slaatjes : zo maak je ze !

Een slaatje kan veel meer zijn dan gewoon een blad sla, een stuk tomaat en wat schijfjes komkommer ...

Tijdens deze workshop gaan we aan de slag met verschillende groenten, fruit en noten ...we maken gezonde alternatieven voor mayonaise of vinaigrette en tenslotte proeven we van al het lekkers dat we gemaakt hebben.

Gezond eten hoeft niet saai te zijn !

donderdag 17 mei :

Bewegen om af te slanken : zo train je om optimaal vetten te verbranden !

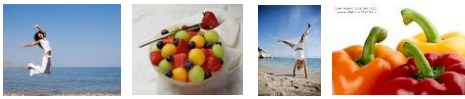
Duurtraining, intervaltraining, krachttraining, ... stappenteller, hartslagmeter, ...

Als je wil bewegen en sporten om af te vallen, dan begin je niet zomaar ... : niet elke vorm van bewegen of sport is geschikt om je lichaam in vetverbranding te laten gaan.

Tijdens deze workshop leer je hoe je moet trainen om optimaal vetten te verbranden en dus gewicht te verliezen. We leren ook enkele eenvoudige, maar zeer effectieve oefeningen die je zelf thuis kunt verder doen om je lichaam in goede vorm te brengen.

Gemakkelijke kledij is aangewezen.

consultaties steeds op afspraak
0496 / 76.50.16



Slank, gezond en energiek !

donderdag 13 september :

Weg met die vakantie kilo's : ontgift je lichaam en help je lichaam vetten te verbranden !

Na de zomer begint ons lichaam van nature aan zijn ontgiftingsperiode. Maar we hebben heel wat opgestapeld, we voelen ons moe en hebben weer die vervelende hoofdpijn die de kop opsteekt. Onze sputterende ontgifting zit hier voor iets tussen ! Wat, waarom en hoe je dit aanpakt kom je te weten !

Tijdens deze workshop krijg je ook handige tips om zo snel mogelijk terug in vorm te komen na de vakantie : help je lichaam om de afvalstoffen te verwijderen, geef een boost aan je vetverbranding en geniet van meer energie !

maandag 15 oktober :

Voedselintoleranties en voedselallergieën : een hype of écht een gezondheidsprobleem ?

De laatste jaren duiken de glutenvrije producten als paddenstoelen uit de grond. Lactose-intolerantie is blijkbaar algemeen goed aan het worden. De voedingsindustrie springt daar gretig op in en in vrijwel alle supermarkten vind je een afdeling met glutenvrije en lactosevrije producten. Moeten we nu met z'n allen tarwe en koemelk uit onze voeding bannen om nog gezond te zijn ?

In deze workshop leer je wanneer je kan spreken van een intolerantie en een allergie : wat zijn de symptomen, wat kan je eraan doen, is dit een tijdelijk probleem of een levenslange aanpassing ?

donderdag 15 november : Glutenvrij eten : hoe doe je dat ?

Steeds meer mensen kampen met problemen in maag en darmen, opgezette buik, diarree, ... en vinden niet direct de oorzaak. Een glutenintolerantie of glutenallergie ligt vaak aan de basis van deze ongemakken.

Tijdens deze workshop wordt dieper ingegaan op deze problematiek, maar worden ook praktische tips gegeven hoe je glutenvrij kan eten : wat eet je wel en niet, waar koop je producten, hoe bereid je glutenvrije maaltijden, ...

En dat glutenvrij eten ook lekker kan zijn, zullen we zelf proeven !

maandag 10 december :

Lekkere dessertjes die passen in een gezond voedingspatroon : het kan !

Dessertjes worden vaak als de grote boosdoener gezien binnen een gezond voedingspatroon. Nochtans kan je, mits enkele regels in acht te nemen, ook genieten van lekkere én lichte dessertjes.

In deze workshop gaan we aan de slag en maken we enkele dessertjes klaar. Verras je genodigden met de feestdagen en geniet mee van een heerlijk dessertje zonder

consultaties steeds op afspraak
0496 / 76.50.16