

OPTIONELE MODULE GEZONDE LEEFSTIJL

Werknemers met een gezonde leefstijl zijn gezonder en voelen zich fitter. Wilt u uw werknemers stimuleren en ondersteunen om hun leefstijl te verbeteren? MiCare Werkt kan u hierbij helpen.



Een gezonde leefstijl is afhankelijk van een aantal factoren, zoals voeding, beweging, rust en regelmaat. Bij de module 'Gezonde leefstijl' ligt de focus op voeding. Deze module bestaat uit vijf sessies. De module is geschikt voor bijvoorbeeld voedingsgerelateerde vragen, intoleranties, diabetes, overgewicht, maag- en darmklachten, hypertensie, hypercholesterolemie of voor mensen die meer willen weten over voeding.

Doel van de module

Het doel van de module 'Gezonde leefstijl' is werknemers bewust te maken van een gezonde leefstijl en advies te geven over hoe ze hieraan kunnen werken.

Werkwijze

U kunt middels het aanmeldformulier een werknemer voor de module 'Gezonde leefstijl' per direct doorverwijzen. Wij verwerken uw aanmelding binnen twee werkdagen.

Onderwerpen die onder andere in deze module behandeld worden, zijn:

- Een gezonde leefstijl
- Een gezond gewicht
- Etiket lezen
- Eten met aandacht

Heeft u naar aanleiding van deze informatie vragen of wenst u een persoonlijk advies? Kijk voor meer informatie op www.micarewerkt.nl of neem contact op via info@micarewerkt.nl of bel 045 - 720 08 10.