



## Contact opnemen

### **Bianca van Marle**

Mooie Vrouwenweg 45, Almelo

06 - 249 44 137

[info@hardloopschool-demooievrouw.nl](mailto:info@hardloopschool-demooievrouw.nl)

[www.hardloopschool-demooievrouw.nl](http://www.hardloopschool-demooievrouw.nl)

### **Titia van der Stelt**

Plesmanweg 9, Almelo

Vissedijk 1, Almelo

Godfried Bomanstraat 32, Nijverdal

Kotkampweg 65, Enschede

M.H. Tromplaan 28, Enschede

053 - 203 21 43

06 83 58 73 97

[info@voedingconditie.nl](mailto:info@voedingconditie.nl)

[www.voedingconditie.nl](http://www.voedingconditie.nl)





## Wat doen we?

Diëtistenpraktijk Voedingconditie en Hardloopschool De Mooie Vrouw willen u helpen om het "lijf van uw bedrijf" vitaal te houden! Twee gedreven en enthousiaste professionals, met kennis over juist voedingsgedrag en gezond bewegen en het effect daarvan op het functioneren, willen hun bijdrage leveren om uw werknemers fitter te maken én te houden!

## Rol van goede voeding

Eigenlijk weet iedereen wel dat gezond eten belangrijk is. Gezonde voeding zorgt dat uw lichaam goed functioneert en dat u fit wordt of blijft en helpt mee om de kans op aandoeningen als hart- en vaatziekten te verkleinen en draagt bij aan een goed functionerend en fit lichaam.

Veel mensen bezitten niet de kennis over wat nu gezonde voeding is en welke rol goede voeding heeft op ons welbevinden. Eenvoudige en kleine aanpassingen in ons eetpatroon kunnen soms grote effecten hebben.

## Rol van beweging

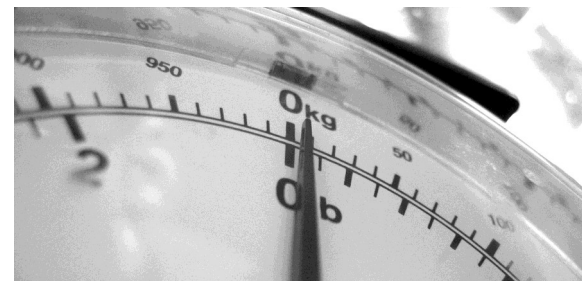
De afgelopen jaren zijn we met zijn allen meer gaan sporten, maar minder gaan bewegen. Op een werkdag brengt een volwassene meer dan 30% van de tijd zittend door.

Onderzoeken hebben inmiddels aangetoond dat met name ons toenemend zitgedrag leidt tot allerlei welvaartszieken. Regelmatig bewegen, ook "tussen de bedrijven" door en door zitpatronen te doorbreken ontstaat een alerter en fitter lichaam dat in staat is om beter te presteren.

## Wie zijn we?

Bianca van Marle, eigenaresse van hardloopschool de Mooie Vrouw, stelt voor uw organisatie op groeps- of persoonlijk niveau een passend bewegingsprogramma op. Met als resultaat een verhoging van de teamspirit en een fittere werknemer.

Titia van der Stelt, eigenaresse van Voedingconditie, maakt voor uw organisatie op groepsniveau of persoonlijk niveau een passend voedingsprogramma. Met als resultaat dat werknemers zowel fysiek als mentaal beter functioneren.



## Wat bieden we aan?

Om uw medewerkers gezonder te maken bieden wij het volgende aan:

- Intake, wensen en mogelijkheden.
- Vooraf gesteld doel bepalen.
- Uitgebreide metingen van bloeddruk, vetpercentage, spierpercentage en gewicht
- Trainingscheck: uithoudingsvermogen, lenigheid, beweeglijkheid en kracht.
- Wekelijkse groepstrainingen op maat
- Workshops op het gebied van gezonde voeding, gedrag en bewustzijn
- Tussenmeting van de trainings of voedingsfactoren en evt. bijstelling van het doel.
- Analyse en beleidsmatig advies kantine aanbod
- Realisatie van het doel.
- Eindevaluatie met het bedrijf en evt. maken van vervolgspraken.

Met als resultaat een daling in uw verzuimkosten!