Transcript introvideo module Voeding

Je bent nu aangekomen bij de module over voeding. Onze informatie hebben we vanuit het Voedingscentrum opgehaald om te kijken welke voeding nou effectief is tijdens de overgang. We nemen jullie mee in deze module met een aantal basisingrediënten. Dus wat is sowieso goed voor iedereen? Dat doen we onder andere door een aantal links te delen naar onder andere het Voedingscentrum, maar ook op onze eigen website. Of naar relevante artikelen.

Tegelijkertijd is het ook echt belangrijk om te kijken: wat vind ik lekker, wat kan ik, wat wil ik, wat wil ik eigenlijk met voeding? En wat voor positie neemt het voor mij in, in mijn leven? Het werkboek zal jullie daarin ook meenemen. Dat je daarin ook wat tools krijgt, maar ook de betreffende artikelen. Ik wens jullie in ieder geval heel veel plezier tijdens deze module en met het maken van een persoonlijk actieplan.