

Verhoog je weerstand

Een webinar serie



Programma

Gezond ouder worden: Verhoog je eigen weerstand!

In de webinarreeks 'verhoog je eigen weerstand' nemen we je stap voor stap mee hoe je een hogere weerstand kunt bereiken. Iedere aflevering gaat specifiek in op één onderwerp om je te helpen met kleine veranderingen om een mooi resultaat te bereiken.

Aflevering 1: In stapjes je weerstand verhogen - 20 april van 10.30-11.30 uur

In dit webinar vertelt leefstijl arts Stefan Ottenheijm hoe je weerstand werkt en wat een goede weerstand jou brengt.

Aflevering 2: Eet en beweeg je gezond!- 23 mei van 16.00-17.00 uur

In dit webinar vertelt professor Tinie Kardol over het belang van beweging en gaan we in op gezonde voeding.

Aflevering 3: Slaap en ontspanning - 17 juni van 10.30-11.30

In dit webinar vertelt slaapexpert Paul van Haaren hoe goed slapen en voldoende ontspanning bijdragen aan een hoge weerstand.

Wij raden je zeker aan om alle drie de afleveringen te kijken!

Aanmelden? Klik hier

of ga naar

www.ggdhvb.nl/webinars



Hart voor Brabant

Vragen? Mail naar webinars@ggdhvb.nl