



Gezonder aan het werk

Voor bedrijven is het belangrijk dat hun medewerkers goed in hun vel zitten. Een vitale, gezonde medewerker is minder vaak ziek. Voeding is een belangrijk onderdeel van een gezonde leefstijl, evenals beweging. Wist u dat een gewichtsvermindering van 10% al een enorme verbetering van de gezondheid geeft?

HOLLANDSWERK biedt in samenwerking met **Live light** de mogelijkheid om individueel of in groepsverband te werken aan een gezondere manier van leven.

Aanpassen van de leefstijl

Gezondheid gaat om het veranderen van je leefstijl. **Live light** leert je hoe je je leefstijl definitief aanpast. Je goed voelen heeft te maken met voeding, beweging en hoe je met emoties omgaat. Wie gezond eet en regelmatig beweegt, krijgt meer energie en voelt zich goed. Door de werknemer een gericht voedings- en leefstijladvies te geven kan de gewichtsconsulent helpen het ziekteverzuim te verlagen.

Geen streng dieet

Mensen zijn vaak bang dat ze door een gewichtsconsulent op een streng dieet worden gezet. Het tegendeel is waar. **Live light** laat zien dat met kleine veranderingen in eet- en bewegingsoort grote resultaten kunnen worden bereikt. **Live light** maakt geen gebruik van poeders, repen, afslankthee, shakes of crashdiëten.

Bedrijven

Voor bedrijven en hun medewerkers zijn er verschillende mogelijkheden:

- Presentatie
- Kantinecheck
- Groepsbegeleiding (max.8 personen)*
- Individuele begeleiding *

*De consulten worden in veel gevallen (gedeeltelijk) door de ziektekostenverzekeraar vergoed.

Informatie

Wanneer u belangstelling heeft voor de mogelijkheden die HOLLANDSWERK in samenwerking met Live light uw organisatie kan bieden, dan kunt u informatie krijgen bij:
LIVE LIGHT – Mevrouw T. Wagenaar , 0522 - 24 68 66 / 06 40 70 59 68 of bij
HOLLANDSWERK - De heer R. Steunenberg, 0599 - 85 05 87 / 06 22 19 81 24.

