

Workshop 1 – Gezond eten op het werk



Doel

Medewerkers bewust maken van de invloed van voeding op **energie, concentratie en veiligheid** tijdens de werkdag.

Inhoud

- Praktische tips voor gezonde lunches en snacks
- Interactieve workshop: samen een gezonde lunch bereiden
- Inzicht in hoe voeding bijdraagt aan alertheid en veilig werken

Voor wie

Teams en medewerkers die hun energie, focus en vitaliteit tijdens de werkdag willen verbeteren.

Praktisch

- Aantal deelnemers: 8 tot 15 personen
- Duur: 1,5 tot 2 uur
- Waar: Op locatie bij de klant of op een externe locatie
- Talen: Nederlands | Frans | Engels

Resultaat

- Meer energie en focus
- Bewustere voedingskeuzes
- Versterkt teamgevoel