



## Vitale werknemers in uw bedrijf

*Gezonde werknemers, gezonde bedrijven*



## Workshop Vitale Voeding & Groene Smoothies

Steeds meer organisaties ontdekken en onderkennen het belang van fysieke, emotionele én mentale vitaliteit. Vitale werknemers zijn productiever en verzuimen minder. Verse groente en fruit spelen een cruciale rol in het bereiken van meer vitaliteit. Tijdens een workshop van GreenYourself leren de deelnemers op een makkelijke manier meer groente en fruit op het dagelijkse menu te zetten. Thuis én op het werk.



## De Workshop

De workshop wordt gegeven door Brenda Bas van GreenYourself.

Brenda is vitaliteitscoach, begeleidt persoonlijke groeiprocessen van mensen en werkt vanuit een basis van natuurlijke voeding ([www.greenyourself.nl](http://www.greenyourself.nl)).

Na een informatief gedeelte gaan de deelnemers aan de slag met groente en kruiden om hun persoonlijke Groene Smoothie te maken. Ze leren wat er zo bijzonder is aan een groene smoothie en hoe dit blijvend toe te passen in het dagelijkse eetpatroon. De workshop kan ook, in overleg, gegeven worden in de vorm van een Master Class of Proeverij. Neemt u hiervoor contact op met **Brenda Bas**, tel: **06 – 12041549**.