

Gezond Gedrag:

Hoe houd je gezond gedrag vol?

Door leefstijlcoach Ingrid van der Linden

- Hoe zet je oude gewoontes om in een gezondere leefstijl
- Bewustzijn is het begin, welke leefstijlkeuzes maak je en wat zijn de consequenties voor je gezondheid
- Is leefstijlverandering even kansrijk voor iedereen
- Motivatie is de sleutel naar verandering
- Ander leefstijlgedrag, vallen, opstaan en weer doorgaan: terugvalpreventie
- Met respect en liefde voor jezelf en je leven gaat alles beter



Een gezonde leefstijl krijgen en behouden is als jezelf opvoeden. Pak jezelf bij de hand, richt je energie op je doelen, ga om met teleurstelling en vier je successen. Put vertrouwen uit de weg die je bewandelt.

Voor inwoners van Zutphen gratis!

Zo wil Dokter BLOEM® bijdragen aan een gezondere samenleving met minder medicijnen.

Donderdag 14 november 2019

Tijd: 19:30 – 21:30 uur

Plaats: Piet Heinstraat 11
7204 JN Zutphen

Aanmelden bij: gezond@dokterbloem.nl



BLOEM® staat voor tot bloei komen als basis voor je gezondheid.
Ook staat elke letter voor een belangrijk aspect van je gezondheid:
Beweging, Lidmaatschappen, Ontspanning, Eten en drinken, Motieven