

Albert Heijn XL Tijnjedijk 76 Leeuwarden

De dietist van Libra-dieetadviesing, informeert u over gezonde voeding door met u de schappen in de supermarkt langs te gaan..

Hart- en vaatziekten of diabetes?

Een gezonde leefstijl is voor mensen met hart- en vaatziekten en diabetes extra belangrijk. Dit is te bereiken door voldoende te bewegen en gezond te eten. Dat klinkt eenvoudig maar de praktijk leert dat het niet eenvoudig is om het bestaande leefpatroon te veranderen. Iedereen weet wel dat een gezonde leefstijl een positief effect heeft op de gezondheid en het algehele welbevinden. Maar er is blijkbaar meer voor nodig om dit ook daadwerkelijk te gaan doen en vol te houden. Bijvoorbeeld voldoende kennis over (on)gezonde voeding en hoe u dit kunt toepassen bij het boodschappen doen. Tijdens de gratis supermarktrondleiding leert u waar u tijdens het boodschappen doen op kunt letten om gezonde voeding te kopen. U krijgt uitleg over hoe u etiketten moet lezen en hoe gezond (?) bepaalde 'light' producten echt zijn.

Supermarktrondleidingen 2017

alleen voor mensen met hart- en vaatziekten en diabetes type 2 (ketenzorg)



Data 2017: donderdag 23 maart, maandag 15 mei, dinsdag 12 september en maandag 13 november.

Tijdstip: 17.00-18.00 uur

Aanmelden of meer informatie via

E: klasina@libra-dieetadviesing.nl of 06-83109873