



## Informatie – Weekend ‘B-oké met gewoon gezonde voeding’

Januari 2025

Sexbierum, Friesland

### Start het nieuwe jaar goed met een weekend over ‘gewoon gezonde voeding’.

Leuk dat jij interesse hebt voor het weekend, B-oké met ‘gewoon gezond eten’ in Sexbierum in Januari!

Dit weekend is voor iedereen die bewuster wil omgaan met voeding, meer wil leren over gezonde keuzes en dit op een leuke en praktische manier wil ervaren. Of je nu al bezig bent met een gezondere leefstijl, weer back-on-track wilt of er net mee wilt beginnen, iedereen is welkom!

### Wat kun je verwachten?

Het hele weekend staat **in het teken van voeding**, maar als praktijk voor holistisch leefstijl coaching, is er **ook aandacht voor beweging en ontspanning**. We hebben een inspirerend programma samengesteld dat bestaat uit **vier modules over ‘gewoon gezond eten’**, afgewisseld met **praktische sessies** waarin je zelf aan de slag gaat.

#### 1 Wat is gewoon gezonde voeding?

De basisprincipes van gezonde voeding.

#### 2 Niet vullen, maar voeden:

Leer het verschil tussen calorieën en voedzame voedingsstoffen.

#### 3 Wie wordt er niet gelukkig van een goede drol?

We duiken in de wereld van spijsvertering en ontdekken waarom vezels zo belangrijk zijn.

#### 4 Navigeren door de supermarkt jungle: Supermarktsafari

Ook gaan we op een ‘supermarkt safari’ en krijg je slimme tips om gezonde keuzes te maken ondanks alle marketingtrucs.

### Afwisseling en ontspanning

De **informatieve sessies** combineren we met de **praktijk** waarin je gezonde en voedzame **gerechten** leert **samenstellen** én natuurlijk **proeven**. Daarnaast is er **tijd voor beweging**, zoals een **work-out**, tijd en ruimte om te wandelen en pakken we als het weer het toelaat de **fiets** naar Harlingen en Franeker. Op zaterdagavond gaan we gezellig **uit eten** om te laten zien dat gezond eten ook prima buiten de deur kan.

### Programma-overzicht

#### Vrijdag

- **17:00** Ontvangst
- **19:00** Kennis maken en lekker aanschuiven bij een met liefde gemaakte maaltijd
- **Avond:** landen en de buurt verkennen. Bij terugkomst staat er nog een lekker toetje voor je klaar en kunnen we elkaar nog wat beter leren kennen en een quiz.



### Zaterdag

- **08:00** Ademhalingssessie en lichte workout
- **09:00** Ontbijtbuffet
- **10:00 - 11:30** Module 1: gewoon gezonde voeding
- **11:30 - 12:30** Vrije tijd
- **12:30 - 14:00** Lunch met daarin verwerk module 2: niet vullen maar voeden en het verzamelen en uitwisselen van lunchrecepten.
- **14:00 - 17:00** Vrije tijd
- **17:00** Uitstapje naar Harlingen
- **Avond** Terugkomst: vrije tijd of spelletjesavond!

### Zondag

- **08:00** Ontspanoefeningen en yoga
- **09:00** Ontbijtbuffet
- **10:00 - 11:00** Module 3
- **11:00** Koffie met iets lekkers (vezelrijk natuurlijk!)
- **11:30 - 13:00** Supermarktsafari
- **13:00** Gezamenlijk bereiden van de lunch met onze vangst en gezamenlijk eten
- **14:00** Afsluiting en reflectie

### Vorbereiding:

Ter voorbereiding wil ik je vragen om de Eetmeter van het Voedingscentrum te gebruiken om een week lang je voeding bij te houden.



### Locatie en verblijf

Het weekend vind plaats op een **sfeervolle privéverblijf midden in Sexbierum op loopafstand van de Waddenzee(de dijk)**. Het is een perfecte plek om gezellig samen te koken en uitgebreid te tafelen. Lekker te ontspannen bij het **haardvuur** of in de **druivenkas**, waar je ook met slecht weer lekker buiten kunt zitten.

We hebben **180 vierkante meter** helemaal voor onszelf. Met een **grote woonkeuken, meerdere zithoekjes**, een moderne badkamer met een **ligbad** en zelfs een **infraroodsauna**. We slapen op de eerste verdieping bevinden in een **slaapzaaltje met 5 bedden**. Ieder bed heeft bij het hoofdeind een **nisje** waardoor je echt je **eigen plekje** hebt.

### Kosten & Betaling:

€360 per persoon.

**Geheeld verzorgd** inclusief: accommodatie, koffie/thee/water, gezonde snacks, maaltijden (inclusief het etentje buiten de deur), workshops en cursusmateriaal.

**Schrijf jezelf snel in en verzeker je voor een plek**

### Inschrijfformulier:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScDnOUGF1w6SUFCCwPzgmO1yVCKgNxkm97B1U9oObZUaS9Vfg/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScDnOUGF1w6SUFCCwPzgmO1yVCKgNxkm97B1U9oObZUaS9Vfg/viewform?usp=sf_link)

Met enthousiaste groet,

**Boke Dekker**



**Gezondheid geeft vrijheid**