

VITALICS WORKSHOPS

Hoe: online via ZOOM meeting

Kosten: Gratis!

Aanmelden via: Daphne@vitalics.nl



GOEDE VOORNEMENS

Goede voornemens, hoe houd je ze vol en hoe maak je ze realistisch?

28 dec: 10:00-10:40



BASIS VOEDING

Krijg tips hoe jij je voeding kunt verbeteren!

5 jan: 10:00-10:40

8 jan: 17:00-17:40



MEER SPIEREN IN MINDER TIJD

Wie wilt dat nou niet. Meer voor minder.

4 jan: 10:00-10:40

7 jan: 17:00-17:40



VOEDING RONDOM SPORT

Hoe ziet jouw voeding eruit voor een optimale prestatie

11 jan: 10:00-10:40

13 jan: 17:00-17:40

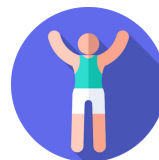


STRESSVRIJ LEVEN

Wat is stress en hoe kan je er mee omgaan?

18 jan: 10:00-10:40

21 jan: 17:00-17:40



SLAAP JE FIT

Slaap jij voldoende? Hoe kan jij je slaap verbeteren?

25 jan: 10:00-10:40

28 jan: 17:00-17:40