



Gezonde leefstijl - Gezond gewicht

Een lezing over het onderwerp Gezonde leefstijl - Gezond gewicht. Dit in verband met mijn recent (eind mei) verschenen eerste boek "Over Appels & Peren", Helder-over-gewicht. Voor de (provinciale/lokale) afdelingen van vrouwenorganisaties kan dit een zinvolle en interessante aanvulling voor de activiteiten-agenda zijn.

Mijn boek beschrijft de verbeterpunten in ieders leefstijl die kunnen zorgen voor een blijvend gezond gewicht en een betere conditie. De informatieve hoofdstukken worden ondersteund door stukjes over eigen ervaringen met gewoonte-veranderingen binnen mijn gezin.

Tevens bevat het voor lezers een download-mogelijkheid van een instructievideo met oefeningen op muziek.

Ik wil graag benadrukken dat het géén dieetboek is, ik geloof namelijk niet in commerciële middelen bij aanpak van overgewicht. Ook mijn begeleiding van cliënten is vooral gericht op blijvende gedragsveranderingen, overdracht van kennis m.b.t. gezonde voeding en samenwerking binnen het gezin c.q. vrienden/collega's.

Belt u mij gerust voor overleg of meer informatie over mijn boek. Ook op mijn website (onderstaand) kunt u meer lezen over mijn boek en mijn passie.

Met vriendelijke groet,
Ingrid Sentse lijf- en leefstijladvies
tel: 06-53848944

www.beterw-eten.nl

<https://twitter.com/IngridSentse>

www.facebook.com/OverAppelsEnPeren