



Gewichtsconsulente Gerda

Mijn naam is Gerda Haan ik ben gediplomeerd voeding- gewichtsconsulent en aangemeld bij de Beroepsvereniging Gewichtsconsulenten Nederland (BGN) Ik help zowel mannen als vrouwen toewerken naar een nieuwe leefstijl en een gezond gewicht.

Ook geef ik lezingen en workshops.



Lezing én workshop gewichtsbeheersing

Ik geef een lezing met een thema dit kan zijn:

- Wat is overgewicht
- Gezonde bedrijfskantine
- Eet je fit
- Schijf van vijf
- Verpakkingen lezen

Aansluitend geef ik een workshop gezonde hapjes maken. De kosten zijn € 5,- per persoon (minimaal 10 personen) inclusief ingrediënten.

Kilometervergoeding €0.25 per km. De lezing en workshop duurt 2.5 uur.



Workshoplekker en gezond koken.....

We gaan lekkere en gezonde gerechten maken. Minimaal 8, maximaal 14 deelnemers en de kosten zijn € 27,50 pp . De workshop duurt 4 uur.

Eerst gezellig met elkaar aan het kokkerellen en bakken, hierna met elkaar aan tafel om de gemaakte lekkernijen op te eten. Het perfecte uitje.

Geschikt voor o.a.:

- ✓ Bedrijfsuitje
- ✓ Vriendinnen/vrouwenclub
- ✓ Verenigingen
- ✓ Familie, vrienden, burens



Gerda Haan

Buinerweg 19 9536 PG Ees

Mob: 06- 36 56 11 03

www.gewichtsconsulente-gerda.nl

Wil je graag meer informatie of wil je een afspraak maken? Je kunt mij altijd bellen, of een mail sturen naar info@gewichtsconsulente-gerda.nl

