



WORKSHOP GEZOND GEWICHT

Werknemers met overgewicht hebben meer gezondheidsrisico's dan werknemers met een gezond gewicht. Dat betekent dat zij ook meer risico lopen om (langdurig) uit te vallen.

Met een workshop 'Gezond Gewicht' maakt u uw werknemers bewust dat een gezond gewicht vele voordelen heeft. Kleine aanpassingen in bijvoorbeeld het voedingspatroon kunnen al voor verbetering zorgen.

De persoonlijke benadering van de workshop 'Gezond Gewicht' laat deelnemers nadenken over hun eigen situatie en geeft ze informatie en praktische tips om een gezond gewicht te bereiken of te behouden.

**10% gewichtsverlies
levert al veel
gezondheidswinst op**

**Met een gezond
gewicht heb je
minder kans op
diabetes 2 en
hart en vaatziekten**

**Afvallen doe je
samen en altijd in
kleine stapjes**

**Een gezond gewicht
verbetert vaak ook je
slaap**

**Werknemers met
overgewicht
verzuimen
vaker en langer**

