



Gezocht: 10 jongeren

die zich 12 weken
helemaal durven geven
om zich terug fit en gezond te voelen!
Durf jij de uitdaging aan?

Wat

Een uitdaging voor jongeren 6-17j om in 12 weken aan hun doel te werken, waarin voeding en beweging centraal staan.

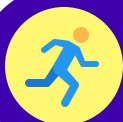
Waarom

Goede gewoonten starten en volhouden, kan erg moeilijk zijn, maar de voordelen zijn eindeloos. Daarom doen we het samen! Om vooruitgang te boeken in ons gewicht, onze conditie, onze gezondheid en ons leven



Een gesprek met je huisarts om het project uit te leggen.

Een eerste kennismaking en gesprek met de diëtiste om samen een voedingsplan op te maken



Een eerste kennismaking en gesprek met de sportcoach om samen een bewegingsplan op te maken.

Start de uitdaging! 11 weken. In groep en individueel.
Begeleiding door een diëtiste en een sportcoach.



Terugkomdag en evaluatie om samen te kijken wat je allemaal bereikt hebt en hoe je het kan blijven volhouden.

