

EAT | Boost je team met gezond feel good food

First



Brochures
Digitaal posterpakket
Affiches

kennismakingspakket

Brochures:

- “Tips om de klok rond gezond te eten”
- “Cholesterol”

Digitaal posterpakket : “Water”

Affiches:

- “Zet meer groenten op het menu!”
- “Sla geen maaltijden over”
- “Mijn favoriete tussendoortjes”
- “Eet je gezond!”
- “Drink 1,5 liter water per dag”

Het kennismakingspakket is een gratis pakket dat je via [het online formulier](#) kunt aanvragen. *vanaf 10 exemplaren wordt er wel een pakketprijs voorgesteld.*

EAT | Boost je team met gezond feel good food

Start2



Inspirerende keynote
Workshops

basis formule

Keynote spreker door een (ex-)topatleet

Workshops:

- “Gezonde voeding op het werk”
- “Mijn brein eet: voeding en psychologie”
- “Powerfood”
- “Basisprincipes voor een energieke werkdag”
- “Gezond koken”

In samenspraak met jouw Fit4Work expert, kies je één of meerdere workshops uit het aanbod. Via [het online aanvraagformulier](#) kun je hier meer informatie over vragen, en ook over het vastleggen van een keynote spreker.

EAT | Boost je team met gezond feel good food

4all



Begeleiding op maat van
jouw organisatie

begeleiding op maat van jouw organisatie

Een Fit4Work begeleidingstraject afgestemd op jouw organisatie met o.a.:

- een **Company Fit Profile**: jouw bedrijfsgezondheidsprofiel in een handig rapport
- een **Employee Fit Survey**: een individuele, digitale vragenlijst voor werknemers
- **fitcoins**: beloon activiteiten die fysieke én mentale gezondheid bevorderen met digitale spaarpunten
- **challenges, policy check stress & vitality, ...**

In samenspraak met jouw Fit4Work expert, stippelen we een Fit4Work begeleidingstraject uit.
Via [het online aanvraagformulier](#) kun je hier meer informatie over vragen.

EAT | Boost je team met gezond feel good food

One2one



Individuele begeleiding

individuele begeleiding

Een individueel Fit4Work begeleidingstraject afgestemd op jouw organisatie met o.a. individuele coachings, fitheidsmetingen, e-learnings, consulting over veerkracht, ...

In samenspraak met jouw Fit4Work expert, stippelen we een individueel Fit4Work begeleidingstraject uit. Via [het online aanvraagformulier](#) kun je hier meer informatie over vragen.