

Fit Food Focus: Essentiële Voeding Upgrade

Voor wie?

Welke voeding essentieel is om je lichaam in een goede conditie te houden? Wat kan je beter laten staan en wat kan je juist wel eten? Deze en nog veel meer andere vragen worden beantwoord tijdens de training.

Inhoud

Tijdens deze training leer je alles over:

- Vitaminen
- Mineralen
- Vezels
- Koolhydraten, belangrijke en niet-belangrijke
- Vetten
- Eiwitten en water.

Wat is, dagelijks, nodig/noodzakelijk om je lichaam in een goede conditie te houden.

Duur: 1 dagdeel; eventueel gevolgd door individuele of groepsbegeleiding.

Examen en certificering

Je ontvangt een samenvatting na afloop van de training.

Locatie

Ede of incompany

Extra informatie

De Essentiële Voeding Upgrade kan gevolgd worden door individuele of groepsbegeleiding.

Startdata en prijs

Voor actuele startdata en prijzen zie [onze website](#)

Contact en aanmelden

UPGRADE

www.upgrade.nu

Reehorsterweg 90

6717 LG Ede

Tel.: 0318-830393

info@upgrade.nu