

U19-1 Leefstijl

Algemeen

Een gezonde leefstijl betekent o.a. dat u uzelf lekkerder voelt, makkelijker beweegt en meer energie heeft. Voor een werknemer in de transportsector is dit extra belangrijk. Een gezonde leefstijl zorgt ervoor dat u uw werk beter kunt doen en het vaak ook langer kunt volhouden. Lange werktijden, hoge werkdruk en soms zware lichamelijke werkzaamheden vreten immers energie.

Doelstelling

De cursus leefstijl heeft als doel u te laten nadenken over welke gezondheidsrisico's op de loer liggen. U leert tijdens deze cursus wat een gezonde leefstijl inhoudt, bewust te zijn van bepaalde risico's en krijgt u adviezen om de eigen leefstijl te kunnen veranderen.

Doelgroep

Bestel-/ vrachtwagen- / buschauffeurs en medewerkers die een ontverantwoorde leefstijl hebben.

Cursusgegevens

- o Gezonde voeding
- o Voeding- en maaltijdschijf
- o Belang van gezonde voeding
- o Risico's ongezonde voeding
- o Gezond bewegen
- o Alcohol en roken
- o Omgaan met stress en werkdruk

Cursusduur : 1 dag (2 dagdelen)
Cursusdatum : in overleg
Locatie : in overleg
Waarde nascholing: 7 uur (tevens minimale aantal lesuren)

De cursus is inclusief lunch, koffie/thee & administratiekosten.



Ook voor alle rijbewijzen en nascholingscursussen!
www.verkeersschoolblom.nl - 076 501 55 35 - info@verkeersschoolblom.nl