



Workshop 'Voeding bij onregelmatige tijden'

Jij draait onregelmatige diensten, maar jouw lichaam niet. Je spijsvertering is immers geprogrammeerd op overdag eten en 's nachts slapen. Wat betekent dat voor jouw lichaam? En hoe kun jij hier slimmer en gezonder mee omgaan? Dat en meer leer je in de Workshop 'Voeding tijdens het werken in onregelmatige diensten'.

Deze workshop geeft jou, op praktische wijze, inzicht in het belang van voeding. Wat doet voeding eigenlijk voor jouw lichaam? Daarbij staan we stil bij de verschillende ingrediënten: wanneer juist wel koolhydraten en wanneer juist eiwitten? (hint: tijdens de nachtdienst!) Als jij je voeding goed afstemt op jouw diensten, kan dat meer energie geven tijdens je werk. Zo blijf je alert en geconcentreerd.

Praktische tips

In deze workshop leggen we je uit waarom het beter is om niet bij de dag-, middag- en nachtdienst hetzelfde eten in je broodtrommel mee te nemen. Maar wat kun je dan wél eten in de verschillende diensten en wanneer? Eten na de nachtdienst doen de meeste mensen eigenlijk maar zelden, terwijl dat juist enorm helpt om overdag langer te slapen. En hoe komt dit dan? Na deze workshop heb jij veel praktische eet- en drinktips op zak en weet je ook waarom die zo voor jou goed werken.

Data en locaties

- Dinsdag 25 juni van 19.00-21.00 uur bij FNV Amsterdam, Derkinderenstraat 2-8 (Gebouw Trivium), 1062 DB, Amsterdam;
- Donderdag 27 juni van 19.00-21.00 uur bij FNV Arnhem, Velpersingel 8, 6811 BP, Arnhem.

Enthousiast?

Meld je nu aan voor deze workshop. De workshop vindt plaats in Amsterdam en Arnhem en is voor werknemers die bij MITT aangesloten bedrijven werken. Je bent vanaf 18.30 uur van harte welkom voor een hapje en een drankje. Pak die kans en meld je nu aan via info@ikbenmoi.nl. Wil je deze bij jou op locatie laten plaatsvinden neem dan contact met ons op of geef het door aan de HR of je leidinggevende.

Maatwerkregeling
Duurzame Inzetbaarheid
en Eerder Uittreden

mitt

Deze activiteit wordt mede mogelijk gemaakt door het Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid.