

# Verhoog je weerstand

## Een webinar serie



### Programma

#### **Gezond ouder worden: Verhoog je eigen weerstand!**

In de webinarreeks 'verhoog je eigen weerstand' nemen we je stap voor stap mee hoe je een hogere weerstand kunt bereiken. Iedere aflevering gaat specifiek in op één onderwerp om je te helpen met kleine veranderingen om een mooi resultaat te bereiken.

#### **Aflevering 1: In stapjes je weerstand verhogen - 31 maart van 10.30-11.30 uur**

In dit webinar vertelt leefstijl arts Stefan Ottenheijm hoe je weerstand werkt en wat een goede weerstand jou brengt.

#### **Aflevering 2: Eet en beweeg je gezond!- 14 april van 10.30-11.30 uur**

In dit webinar vertelt professor Tinie Kardol over het belang van beweging en gaan we in op gezonde voeding.

#### **Aflevering 3: Slaap en ontspanning - 12 mei van 10.30-11.30 uur**

In dit webinar vertelt slaapexpert Paul van Haaren hoe goed slapen en voldoende ontspanning bijdragen aan een hoge weerstand.

**Let op: deze webinars zijn vooraf opgenomen. Dit betekent dat er niemand live achter de camera staat. Vragen kun je stellen in de chat. Deze worden wel direct beantwoord.**

**Wij raden je zeker aan om alle drie de afleveringen te kijken!**

**Aanmelden? Klik hier**

of ga naar  
[www.ggdhvb.nl/webinars](http://www.ggdhvb.nl/webinars)



Hart voor Brabant

Vragen? Mail naar [webinars@ggdhvb.nl](mailto:webinars@ggdhvb.nl)