

Voeding en emoties: hoe zit dat bij mij? Inzicht in je gewoontes, gevoelens en gezonde(re) levensstijl.

Type

Lezing/workshop

Startdatum

07/01/2026

Locatie

Grote Markt 10, 8930 Menen, Belgium (ELG De Piramide)

Door

Ingaline Geldhof

Chloë Beaucarne (Externe partner)

Praktische info

Datums

07 januari 2026 - 09:30 - 11:00

Prijs

Prijs voor lezingen

Gratis voor iedereen

Aantal sessies

1

Voor wie

Jongeren (+15) en volwassenen die willen toewerken naar een gezondere levensstijl en een goede relatie met voeding

Hulp bij

Eetproblemen, Stress, Zelfbeeld

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Gratis parking, Met de bus

Inhoud

Tijdens deze infosessie geven psychologe Ingaline en diëtiste Chloë je info en praktische tips omtrent:

- Hoe herken je voedingsgewoonten?
- Wat zijn aandachtspunten voor jou?
- Voeding en emotie: hoe ga ik ermee om?
- Kan je eten zonder je schuldig te voelen?

Contact en inschrijven

E-mailadres

ingaline.geldhof@lageweg.be

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/voeding-en-emoties-hoe-zit-dat-bij-mij-inzicht-je-gewoontes-gevoelens-en-gezondere-0