

# Healthy Life Happy Mind

- samen naar een gezonde leefstijl -



Nieuwe gewoonten | Voeding |  
Beweging | Ontspanning & slaap  
| Mediawelzijn | Gezonde Leefstijl

# Healthy Life | Happy Mind

**Gezond en gelukkig oud worden.**

**Daar bestaat geen wondermiddel voor.**

**Je kunt er wél zelf aan bijdragen door bewustere keuzes te maken.**

Een bewuste leefstijl heeft een positieve invloed op je leven. Zo draagt het bij aan een gezond gewicht en vermindert het de kans op bepaalde ziekten, zoals diabetes type 2 en hart- en vaatziekten. Ook mentaal heb je er baat bij. Het vermindert stress en kan depressie of burn-out voorkomen.

**Kortom: gewoon lekkerder in je vel. Letterlijk en figuurlijk.**

Tijdens 5 mini-colleges delen leefstijlprofessionals Ingrid Witlox en Heidy Chahid van den Dungen, kennis, inspiratie en handige tips. Onder andere hoe je in kleine stapjes nieuwe leefstijlgewoonten kunt toepassen in je dagelijks leven.

Net wat er voor jou nodig is om die gezonde(re) keuzes te maken. Keuzes die aansluiten bij je dagelijks leven, die bij jou als persoon passen, zodat ze uiteindelijk ook vol te houden zijn. Verandering kost nu eenmaal tijd.

## Kick-off Dutch Happiness Week

Wat hebben een gezonde leefstijl en geluk met elkaar te maken? Nou, zo'n beetje alles!

**woensdag 18 maart 10:00 - 11:00 uur**

## Colleges

In de vorm van 5 minicolleges passeren verschillende leefstijlthema's de revue: nieuwe gewoonten, voeding, beweging, ontspanning & slaap en mediawelzijn.

**woensdag 1 april, 6 mei, 3 juni, 1 juli, 2 september 10:00 - 11:00 uur**

## Workshop

In de afsluitende workshop worden de puntjes met elkaar verbonden en ga je aan de slag met je eigen "Gezonde Leefstijl Plan".

**woensdag 30 september 10:00 - 12:00 uur**

**Leuk je te ontmoeten, meld je aan bij:**

de Bibliotheek Wagnerplein

Wagnerplein 4

5011 LP Tilburg

tel. 013 5470855

wagnerplein@bibliotheekmb.nl

**Entree €5,00 per bijeenkomst incl. koffie en thee**

Wil je meer weten over Ingrid kijk op de website: [inkeefstijlcoaching.nl](http://inkeefstijlcoaching.nl)

Wil je meer weten over Heidy kijk op de website: [ladiesonlytilburg.nl](http://ladiesonlytilburg.nl)



de Bibliotheek  
Midden-Brabant

