

Leefstijl | Voeding | Vitaliteit

'Onmisbaar voor een vitale medewerker en een gezond bedrijf'

Mogelijkheden ter ondersteuning van een grotere vitaliteit bij bedrijven en organisaties

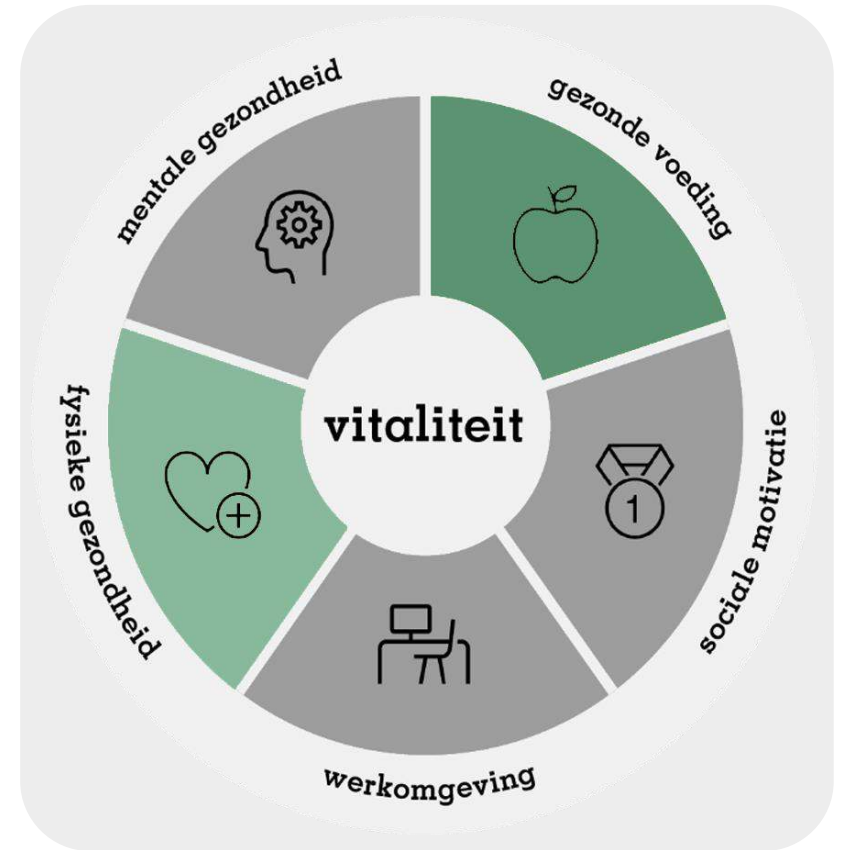


Wat is vitaliteit ?

Duurzame inzetbaarheid, verzuim, werkdruk, mentale disbalans; allemaal relevante thema's die tegenwoordig bij alle bedrijven en instellingen spelen. De gezondheid van de medewerkers is sterk verbonden met de gezondheid van het bedrijf.

De wereld, inclusief onze (werk)omgeving, wordt steeds dynamischer. Werk en privé lopen steeds meer door elkaar en verandering is een constante geworden. Vitale medewerkers zijn essentieel om in deze veranderingen mee te gaan en het verschil te maken. Vitaliteit is daarom al voor veel bedrijven een speerpunt in de HR strategie, of zelfs een onlosmakelijk geheel van de bedrijfsstrategie.

Organisaties zien gelukkig het belang van gezonde en vitale medewerkers in en zijn ook bereid om hun personeel hierin te ondersteunen en te faciliteren. Voor een werkgever of organisatie is dit een geheel nieuwe tak van sport. Maar gelukkig kan ik bedrijven hierin ondersteunen. Mijn aanpak is met name gericht op gezonde voeding, maar gaat eigenlijk veel verder dan dat.



Bron; ASR

Altijd een passende oplossing

Inspiratie

Tijdens een 'inspiratie sessie' neem ik, als motiverende spreker, de medewerker mee naar verschillende facetten van 'een gezonde leefstijl'.

De deelnemers worden aan het denken gezet en uitgedaagd. Ik leg uit hoe ons brein werkt op gebied van vitaliteit, voeding, leefstijl en keuzes. Dit om een groter bewustzijn te creëren over wat we eten en hoe we handelen; ons gedrag.

Dit doe ik door het geven van concrete voorbeelden die direct toepasbaar zijn, zoals een tocht door de supermarkt. Of het "lezen" van etiketten. Maar ook een kijkje in de wereld van de media en voedselproducenten.

Een inspiratiesessie duurt ongeveer 1,5 uur. Daarna is er uiteraard ook mogelijkheid tot het stellen van vragen.

Workshop

Voor zakelijke opdrachten bied ik ook verschillende workshops aan. Tijdens deze workshops ga ik met gemotiveerde medewerkers aan de slag om daadwerkelijk de eerste stappen te zetten naar een gezondere leefstijl.

In groepen starten we met het bepalen van een startpunt (meten is weten), een voedingsanalyse en coaching op basis van leefstijl. Dit wordt aangevuld met kennis en wetenschap.

Elke deelnemer gaat 'naar huis' met een persoonlijk plan waarmee hij of zij direct aan de slag kan.

Deze workshop kan eventueel worden uitgebreid met additionele coaching en follow-up bijeenkomsten. Ook kan deze workshop gestart worden na een inspiratiesessie.

Coaching

Als voedingsconsulent en leefstijlcoach met een eigen praktijk, coach ik wekelijks zo'n 40 cliënten naar een gezondere leefstijl en een passend lichaamsgewicht. Vaak is voor een blijvend succes deze coaching van wezenlijk belang.

Binnen een organisatie, zijn er verschillende vormen van coaching mogelijk. De meest effectieve en efficiënte is bijvoorbeeld via de eerder beschreven workshop. Of ik reserveer een dagdeel voor geïnteresseerden voor korte coaching sessies (10-15 minuten) op locatie.

Daarnaast biedt ik een volledig online coaching programma 'Move Your Lifestyle'.

Samen vinden we wat past binnen jullie organisatie. Uiteindelijk gaat het om een persoonlijke klik en grote betrokkenheid van de medewerkers.

Waar je wil. Wanneer je wil.

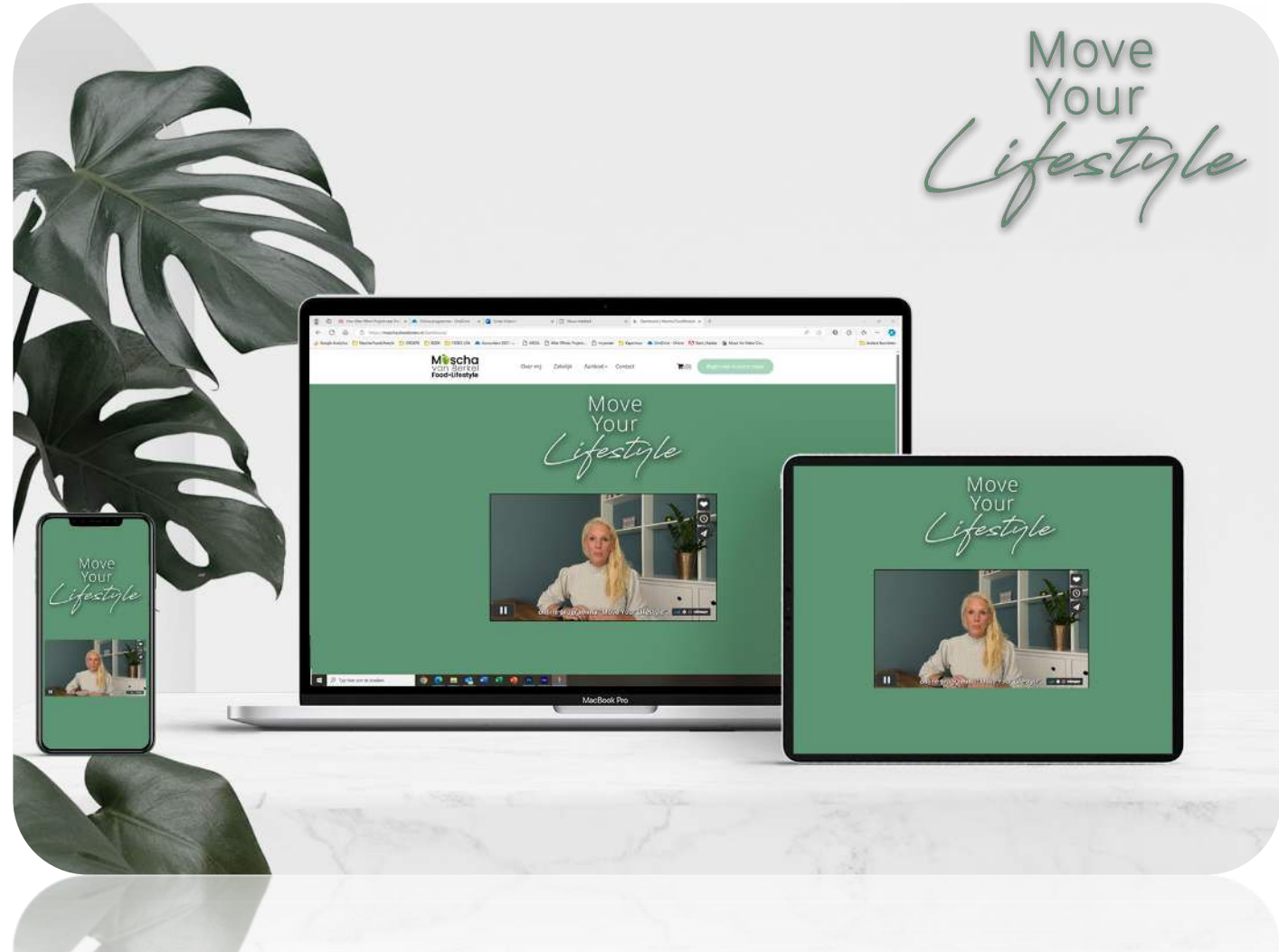
Move Your Lifestyle

Speciaal vanuit de behoefte om op afstand en met flexibiliteit een leefstijlprogramma te volgen, heb ik het online programma 'Move your lifestyle' ontwikkeld!

'Move Your Lifestyle' helpt jouw medewerkers om voor eens en voor altijd hun leefstijl en mindset aan te pakken met als doel: grotere vitaliteit; nooit meer lijnen, maar gezond en verantwoord eten en leven.

Een grotere vitaliteit. Betere gezondheid. Flexibiliteit. Is dit belangrijk voor jouw bedrijf en jouw werknemers?

Dan is 'Move Your Lifestyle' absoluut iets voor jouw medewerkers. Het programma duurt in totaal 12 weken. Via verschillende thema's vol tips, wetenschap, achtergronden en coaching wordt er actief gewerkt aan die leefstijlverandering.



Blijvende inspiratie en ondersteuning

(kook)boeken

Naast mijn werk als voedingsconsulent en leefstijlcoach heb ik de laatste jaren twee (kook)boeken uitgebracht. De gerechten in deze boeken sluiten perfect aan bij een gezonde leefstijl.

De kookboeken staan boordevol verantwoorde en heerlijke recepten. Deze zijn gemakkelijk te bereiden en bestaan uit ingrediënten die in de supermarkt te koop zijn.

Ook staan er kant en klare weekmenu's in, waarmee de lezer direct aan de slag kan. En bovenal tips en coaching om écht het verschil te maken.

Een ideale aanvulling op een workshop, na een inspiratiesessie, of als vitaal geschenk



Referenties



bernhoven



Belastingdienst



Apothekers
assistenten



Tot slot

Mijn naam is Mascha van Berkel. Getrouwd met Pieter en trotse moeder van dochter Moos.

Sinds januari 2012 heb ik een praktijk als Voedingsconsulente en Leefstijlcoach. De passie om mensen te coachen naar een gezonde leefstijl is geboren uit mijn persoonlijke 'dieetellende'.

Naast mijn praktijk, help ik organisaties om de vitaliteit van hun medewerkers te vergroten door te ondersteunen bij het verbeteren van hun leefstijl, met name op het gebied van voeding. Gezien vanuit de onderdelen die bijdragen aan gezondheid en vitaliteit, heeft voeding veruit het meeste impact. Veel meer dan bijvoorbeeld bewegen en sporten.

Daardoor heb ik omtrent voeding en vitaliteit een aantal verschillende oplossingen en workshops ontwikkeld. Hierbij staan persoonlijke aandacht en betrokkenheid centraal.

Daarnaast heb ik twee kookboeken geschreven, die naast gemakkelijke en verantwoorde recepten, ook tips, coaching, kant en klare weekmenu's en mijn persoonlijke verhaal bevatten. Ook is sinds eind 2024 mijn online leefstijl programma "move Your Lifestyle" beschikbaar.

Tot slot ben ik docent bij Civas opleidingen en actief op verschillende andere vlakken op het gebied van vitaliteit, leefstijl en voeding.

Mascha
van Berkel
Food•Lifestyle



Contact



Maschafoodlifestyle



Mascha Foodlifestyle



maschavanberkel



+31 (0)6 22 91 16 24



info@maschafoodlifestyle.nl



www.maschafoodlifestyle.nl



www.dagboekvaneeneter.nl

Moscha
van Berkel
Food•Lifestyle

