

Een gezonde leefstijl

De komende donderdag krijgen we geen bezoek. Maar ik begreep dat een aantal ouders wel eens zouden willen praten over een gezonde leefstijl waar je, ook voor je kinderen, een goed evenwicht houdt tussen voeding, opvoeding en bewegen. Bij de Lidl is nu een mooi boekje te koop, geschreven door Sandra Ysbrandy. Op een leuke manier schrijft zij over hoe je in kleine stapjes dingen kunt veranderen in je dagelijks leven die leiden tot een gezondere leefstijl. Het gaat er in de eerste plaats niet om om gewicht te verliezen, maar wel om je fitter te voelen en gezonder te worden. En daar kun je, ook voor je kinderen, elke dag een klein stapje in zetten. Wees welkom!



De ouderkamer is (behalve in de schoolvakanties) elke donderdagmorgen open van 8.30 uur tot 10.30 uur, maar heb je niet zoveel tijd: een kopje koffie drinken en weer gaan is ook OK.

Groetjes en tot gauw!
Leonie Reumers