

Uw Sodexho restaurant werkt mee aan uw welzijn en nodigt u uit tot :

Een evenwichtige voeding

- Steeds groenten aanbieden** naast koolhydraten
- Voorkeur geven aan vis bereid met **weinig of geen** vetstoffen
- Voorkeur geven aan **vetarme** kook- en afwerkingsmethodes
- Aanbod van evenwichtige snacks en tussendoortjes
- Keuze aan gezonde ontbijten

U informeren

- Over de samenstelling en weldaden van onze maaltijden
- Over uw bioritme
- Over het berekenen en opvolgen van uw Body Mass Index (BMI)
- Dankzij een gepersonaliseerde nutritionele opvolging via e-mail : nutrition@sodexho-be.com (antwoord binnen de 48 uur)

Bewegen

- Tips en weetjes** over dagelijks bewegen
- Sportmogelijkheden in de omgeving

