

**FLOW ENERGIE**

**VITALITEIT OP DE WERKVLOER**

**INTERACTIEVE  
MASTERCLASSES**

## **WELKOM BIJ FLOW ENERGIE!**

Vanuit Flow Energie verzorg ik, Florian, bedrijfstrainingen waarin ik masterclasses verzorg zodat de werknemers binnen het bedrijf een beter beeld krijgen over wat voeding en beweging allemaal teweeg brengt in het lichaam. Deelnemers leren dat voeding en beweging, mits goed ingezet, zorgen voor een verbetering in energie, focus, humeur, weerstand en vitaliteit.

Ik bied 3 opties aan [zie onder]. Alle drie zijn dit relatief korte trajecten. Het voordeel van deze relatief kortdurende trajecten is dat je niet vast zit aan een vast contact en dat je na afloop weer vrij bent om te gaan en staan waar je maar wilt.

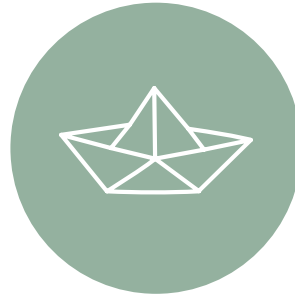
Alle sessies kunnen zowel live als online verzorgd worden. Wil je meer info? Neem dan vrijblijvend contact op.



## PROEFSESSIE

*Voeding, stress & energie*

Eenmalige masterclass waarin de relatie wordt gelegd tussen voeding, stress en energie.



## STARTER

*De maand van energie*

4 interactieve masterclasses + office workouts [1,5/2 uur]



## INTERMEDIATE

*2 maanden in het teken van vitaliteit*

8 interactieve masterclasses + office workouts [1,5/2 uur]

### FLOW ENERGIE

Neem gerust contact met mij op. Je kunt me bellen [voicemail inspreken] of mailen. Ik zal dan zo spoedig mogelijk contact met je opnemen.



**Florian Alders**

📞 06 46 06 42 51

✉️ [info@flow-energie.nl](mailto:info@flow-energie.nl)

[WWW.FLOW-ENERGIE.NL](http://WWW.FLOW-ENERGIE.NL)

### SESSIES:

1. Het effect van voeding op stress & energie + Office workout
2. Macronutriënten: Koolhydraten, vetten en eiwitten. Hoe deel je je bord in + Office workout
3. Micronutriënten: Vitaminen & mineralen + Office workout
4. Hormonen en neurotransmitters + Office workout

### SESSIES:

1. Ons spijsverteringskanaal + Office workout
2. Ons immuunsysteem + Office workout
3. Macronutriënten [koolhydraten, vetten en eiwitten] + Office workout
4. Micronutriënten [vitaminen en mineralen] + Office workout
5. Onze stress en slaap + Office workout
6. Geluksstofjes en hormonen + Office workout
7. Sport en spieren + Office workout
8. Suiker en intermitterend fasting op celniveau + Office workout