

GEZOND op de werkvloer!

Investeren in de gezondheid van je medewerkers betaalt zich volgens *CM* altijd terug!

- Ziekteverzuim kost ondernemingen tot 2,60 % van de totale loonkost.
- Gezonde medewerkers zorgen voor 6 % meer winst in een onderneming.
- De *return on investment* is: tot wel € 14 voor elke € 1 geïnvesteerd in de gezondheid van je medewerkers.
- Ondernemingen die erin slagen om één burn-out te voorkomen besparen gemiddeld zo'n € 6.000 directe kosten en tot € 20.000 totale kosten en behouden hun werknemer.
- Door het verzorgen en efficiënter inzetten van bestaand talent functioneert jouw bedrijf goed, onafhankelijk van de schaarste op de arbeidsmarkt.



Christel Stevens, ingenieur voeding, orthomoleculair natuuriëtiste en oprichter van 3-isOne gaat er prat op dat je je lichaam, brein en hart voedt met meer dan alleen eten. Ze was in een vorig leven zaakvoerder van een zoetwarenfabriek en weet uit ervaring hoe belangrijk gezonde mensen zijn voor een onderneming. Ze maakt er gedreven haar missie van om een heleboel misvattingen omtrent gezonde voeding te ontcrachten en ze doet dit interactief en aan de hand van veel voorbeelden.

Aan de hand van een leerrijke **belevingsworkshop** laat je werknemers ervaren welke impact het voeden van lichaam, brein en hart, heeft op hun werkprestaties. Deze praktische workshop kan jouw **teambuilding of bijscholing** in een gezond jasje steken en zal binnen je bedrijf leiden tot:

- ✓ efficiënte zelfzorg
- ✓ minder ziekteverzuim
- ✓ meer arbeidsvreugde en levensenergie
- ✓ betere focus en concentratie
- ✓ beter renderend menselijk kapitaal



Een 3-uur durende interactieve workshop voor groepen van 10 tot 15 personen.

Wat leer je?

- De valkuilen van vele kant-en-klaarmaaltijden.
- Wat een gezond tussendoortje best bevat.
- Je voedt je lichaam met meer dan eten alleen.

Wat doe je?

- Je maakt in groep samen een gezond tussendoortje.
- Wat je geleerd hebt over voedingsmiddelen pas je toe.
- We doen oefeningen om je energiepeil te verhogen volgens de 5 pijlers van 3-isOne.

Wat ervaar je?

- Extra plezier door samen aan de slag te gaan met een eeuwenoud geheim ingrediënt.
- Gezondheid & genieten... Na deze workshop zijn dit synoniemen!
- Vitaliteit zorgt voor efficiëntie en efficiënter werken zorgt dan weer voor meer vrije tijd.



Investeer in het menselijk kapitaal van je onderneming, want gezonde mensen, zijn gelukkige mensen en zorgen voor een gezonde economie.