

Dagprogramma Gezond zwanger worden, Gezond zwanger zijn

De trainer voor de gehele dag : Henriëtte Rijdsijk van der Poel

|               |   |
|---------------|---|
| 9.15 - 9.45   | Inloop met koffie & thee tevens   |
| 9.45 -10.00   | Voorstellen, doornemen programma en verwachtingen   |
| 10.00 – 11.20 | Menstruatie cyclus<br>Rol overgewicht en zwangerschap<br>Rol eetstoornissen en zwangerschap |
| 11.30 - 11.45 | Koffie & thee pauze   |
| 11.45 – 13.00 | Zwanger worden<br>Rol vitaminen en mineralen<br>Zwangerschap en schildklierproblemen        |
| 13.00 – 13.30 | Lunch   |
| 13.30 – 15.00 | Gewichtstoename in de zwangerschap<br>Voeding<br>zwangerschapsklachten                      |
| 15.00 – 15.15 | Koffie & thee   |
| 15.15 – 16.30 | Zwangerschapsrisico's<br>Pre conceptie consult<br>Casus                                     |
| 16.30 – 17.00 | Afronding , conclusie uitreiking certificaten   |