



The power of passion

Evi doorstond op weg naar haar sportieve successen heel wat woelige wateren. Ze bleef haar passie echter altijd volgen en combineerde dit ook nog eens met hogere studies. Door de juiste lange termijndoelen te stellen, zich met de juiste mensen te omringen en te leren omgaan met tegenslagen en veranderingen, slaagde ze met brio en vond ze zichzelf ook nog eens heruit in haar carrière na de sport. In haar lezing vat ze die (boot-)tocht en de learnings krachtig samen.

The truth about food

Vanuit de combinatie van topsporter en master in de bio-ingenieurswetenschappen, heeft Evi een fascinatie voor alles wat met voeding te maken heeft en heeft ze haar theoretische bagage zelf ruimschoots kunnen toetsen aan de praktijk. In deze keynote ontkracht ze een aantal mythes en hypes die rond gezonde voeding hangen. Evi keert terug naar de basis: wat is gezonde voeding, waar moeten we op letten, wat is één portiegrootte,... Wetenschappelijk genoeg om correct te zijn, onderhoudend genoeg om het begrijpbaar te maken.