



Vejen til mere energi og overskud

Formål

Ved enkelte ændringer i din kost kan du opnå et sundere og gladere liv. Hør hvordan du får mere overskud i hverdagen ved at få de rette byggesten til kroppen. Det skal være enkelt, let og smage godt. Med humor og baggrundsviden får du inspiration til ændringer i din dagligdag. Med dig hjem får du opskrifter, gode råd samt tips til hjemmesider og inspirerende bøger.

Indhold

- Hvad betyder et stabilt blodsukker for vores velvære?
- Hvilke indvirkninger har de fødevarer som vi indtager på kroppen?
- Hvorfor er stress en faktor, der kan rykke kroppens balance?
- Søvnens betydning
- Hvorfor er motion vigtig?

Målgruppe

Foredraget henvender sig til alle.

Udbytte

- Viden omkring betydningen af et stabilt blodsukker og madens indflydelse på kroppen.
- Inspiration til at spise den mad, der giver velvære, energi og overskud
- Viden omkring, hvilke små forandringer, der kan have en stor sundhedsmæssig betydning for kroppen.
- Inspiration til at tage små skridt mod et sundere liv.

Rammer for foredraget

Foredraget foregår hos kunden eller på et kursussted. Alle udgifter til lokale og forplejning betales af kunden.

Underviser

Foredraget forestås af velkvalificeret sundhedsfagligt personale.

Undervisningsform

Foredrag med illustration af aktuelle madvarer.

Varighed

Foredraget varer 1½ - 2 timer.

Pris

For nærmere information kontaktes Falck Healthcares salgsafdeling på telefon 70 33 04 04, hvor vi i dialog med jer finder den rette løsning.

Antal deltagere

Deltagerantallet kan variere fra mellem 8-50 deltagere.

