

ØKT ENERGI I HVERDAGEN

- livsstilskurs med fokus på sunt kosthold og fysisk aktivitet

Dette kurset har fokus på kosthold og fysisk aktivitet i hverdagen, og ønsker å bevisstgjøre den enkelte i forhold til egen helse og livsstilsvaner. Dagene krever mye av oss, og vi vil fokusere på hva som gir energi gjennom dagen. Dette kurset vil gi den enkelte inspirasjon til å gjøre enkle livsstilsendringer i hverdagen.

Når

- Du ønsker å motivere og bevisstgjøre de ansatte til å ta ansvar for egen helse
- Du ønsker å motivere de ansatte til sunt, regelmessig og variert kosthold
- Du ønsker å motivere de ansatte til økt fysisk aktivitet
- Du ønsker økt energi og overskudd blant de ansatte
- Du ønsker å redusere risiko for livsstilsrelaterte sykdommer blant de ansatte
- Du ønsker at de ansatte skal få bedre helse og økt produktivitet
- Du ønsker å forebygge og redusere sykefravær blant de ansatte

Hvordan

- 3-timers kurs
- Ledet av fagperson tilknyttet Hjelp24
- Kurset gjennomføres helst i arbeidstiden
- Antall deltakere: 10-50, men under 20 anbefales
- Kurset inneholder praktiske oppgaver med fokus på egne kostholdsvaner
- Kursets innhold:
 - Helsegevinster av et sunt kosthold
 - Dagens harde fakta; livsstilskonsekvenser
 - Kroppens forbrenning
 - Hva behøver kroppen; næringsstoffene
 - Måltidsmønster
 - Våre måltider
 - Handlerutiner
 - Fysisk aktivitet
 - Motivasjon til livsstilsendring
 - Litteratur

Hvor

- Kurset gjennomføres hos kunden eller andre egnede lokaler