

# Total hälsa – för en friskare kropp och knopp!

Lär dig tänka hållbart i flera olika aspekter utifrån lagstiftning

Få verktygen till att ställa hållbarhetskrav

Skapa en hållbar organisation

ARRANGÖR



SAMARBETSPARTNER



Det här är kursen för dig som vill ta tag i din hälsa på riktigt! Hur har kost och rörelse samt dess verkningar en avgörande betydelse för vårt liv och välmående?

Vårt livsmönster har på ett dramatiskt sätt påverkat våra liv de senaste 30 åren, framför allt genom ändrade kost och motionsvanor. Vi gör emellanåt pinsamma försök att skylla på våra gener och anförvanter, som inte kan stå till svars eller försvara sig. När det i själva verket är våra livsmönster som är det största felet även om det genetiska arvet kan vara en katalysator till uppkommen sjukdom.

Den här dagen tar vi ett helhetsgrepp runt både kost och träning för dig som känner att du behöver en nystart eller vill lära dig varför du mår som du gör. En välmående kropp med balanserad kost och träning ger en högpresterande knopp! Investerar du i din kropp genom att veta hur den fungerar och vad den behöver, så kommer ditt huvud orka prestera och hålla fokus bättre både hemma och på jobbet. Inte nog med det! Rörelse och bra kostvanor främjar ditt immunförsvar så du är mer motståndskraftig mot förkylningar.

Ett friskare 2023 – Ja tack!

I kursen ingår även ett skraddarsytt upplägg med digitala verktyg som du jobbar med under 10 veckor. Detta gör att du kan nyttja ditt friskvårdsbidrag på denna kurs.

#### **Innehållet i denna dag:**

- Hur gör vi för att säkerställa god hälsa?
- Kosten och immunförsvaret.
- Viktbalans med kost och träning.
- När det blir fel och vad vi gör åt det.
- Träning och glädje.
- 10 saker som skapar viktuppgång
- Tarmen och vår flora.
- Vi lär kroppen att njuta.
- Vilken träning är bäst?
- Vilken kost är bäst för dig?
- Vad unnar vi oss och vad avstår vi från.



#### **Kursledaren:**

**Mats Petersson** är den i branschen med bredast och djupast erfarenhet efter att i 30 år arbetat med företagets produktivitet och konkurrenskraft. Med en fysisk och mental balans ökar välbefinnande och prestation. Mats kunskap från de flesta branscher i landet borgar för en anpassning i uppdraget så varje ny kund känner sig unik.

Mats Petersson är utbildad inom näringslärfysiologi med inriktning på klinisk nutrition och näringsmedicin. Han har även studerat KBT och det psykologiska sambandet mellan kropp och knopp. Som idrottsman tävlade han i cykel och triathlon.

# Total hälsa – för en friskare kropp och knopp!

## ANMÄL DIG REDAN IDAG!

För frågor kontakta oss:

Direktnummer: **0761-44 41 53**

E-post:

**[gabrielle.sjostrand@hexanova.se](mailto:gabrielle.sjostrand@hexanova.se)**

*Kursen har ett begränsat antal platser!*

*- Boka idag för att säkra din plats!*

### TIDER

**09.00** Kursen startar

**10.40** Förmiddagsfika

**12.00** Lunch

**14.40** Eftermiddagsfika

**16.00** Avslutning

### DETTA INGÅR I ALLA VÅRA KURSER:

- En förstudie för att du ska få möjlighet att få svar på dina frågor
- Förmiddagsfika, lunch & eftermiddagsfika
- Utvärdering och uppföljning av resultat
- Kursdokumentation
- Kursintyg

Vi skräddarsyr även utbildningar utifrån era behov!

**KUNSKAP SOM FÖRÄNDRAR**