

Hur kost och näring påverkar din prestation och hälsa

Beskrivning

Föreläsningen kan skraddarsys efter behov och önskemål. Exempel på rubriker:

- Vad bör vi äta för att hålla oss friska?
- Att äta för att orka mer
- Probiotika – hälsosamma bakterier som förebygger sjukdomar
- Kostens väg genom kroppen – näringsupptag och funktionen av våra näringsämnen
- En välbalanserad kost – nyckeln till hälsa
- Kost för att gå ner i vikt

Mål

Att åhörarna skall få insikt i kostens betydelse för hälsa och välmående samt bättre kunna tolka all information som öses över oss kring vad man skall äta och inte äta.

Målgrupp

Alla medarbetare på ett företag

Pris

5.000 kr för 2x45 minuters föreläsning eller 3.000 kr för 1x45 minuter.

Kommentar

Föredragshållare Pehr-Johan Fager med 30 års erfarenhet av arbete inom hälsa och sjukvård. Läs vad han skrivit i hälsofrågor på www.halsobygget.se (PJs Hälsoblogg) eller på www.zitiz.se (kropp & hälsa).

Passar som inslag i "kick off" eller konferenser där man vill lyfta upp och lära sig mer om hälsofrågor.

Hur friska och motiverade medarbetare skapar lönsamma företag

Beskrivning

Kursen består av tre olika föredrag och praktisk genomgång av webbverktyget Humlan* under en halvdag.

Föredrag:

- Effekter av olika former av friskvård
- Hälsobokslut – ett sätt att öka lönsamheten
- Inners koncept för livsstilsförändring och verktyget Humlan

Mål

Att företagen skall få förståelse för hur en satsning på friskvård är en viktig komponent i att utveckla framgångsrika företag, samt kunskap i att göra ett enkelt hälsobokslut.

Målgrupp

VD, personalchefer, chefer i ledningsgruppen

Pris

1.800kr per person. I priset ingår kostnaden för Humlan samt boken "I Sjukdomarnas Häxkittel", av den svenska hälsorörelsens grundare Are Waerland, i nyutgåva från 2008.

Kommentar

Priset är per person, rabatt vid flera från samma företag. För att kursen skall bli av krävs minst 5 deltagare.

*Humlan är Inner AB:s webbapplication där man under 12 veckor kan ta de första stegen mot en hälsosammare livsstil genom att sätta upp mål kring kost, motion och fokus, vilka sedan följs upp.