



## KOST OCH HÄLSA

**Förändra dina vanor och må bättre varje dag!**

Lär dig påverka och förebygga stress, sjukdomar och mycket mer med hjälp av din kost. Föreläsningen ger dig **konkreta verktyg** att använda i din vardag för att må bättre och förändra negativa vanor.

Föreläsningen lär dig hur du blir en bättre medarbetare och hur du kan må bättre på jobbet. Du får ett helhetsperspektiv och grundläggande kunskaper om hur kroppen påverkas av vad du äter. Med tips och svar på hur kosten påverkar och förändrar din sömn, stressnivå, återhämtning och arbete får du möjligheten att må bättre varje dag.

### Varför förändra sina vanor?

En förbättrad hälsa ger dig mer energi och möjlighet att hålla orken och humöret uppe på jobbet. Genom att justera dina hälsovanor och bli mer medveten kan du bli effektivare, gladare, stresståligare och starkare – både på jobbet och i din vardag.

### Vad gör detta för just dig?

Du får konkreta verktyg att använda dig av för att se tydliga förändringar i din hälsa. Efter denna föreläsning har du en ökad förståelse för hur dina vanor påverkar ditt mående och hur du kan göra små justeringar för att se stora skillnader i ditt mående. Föreläsningen ger dig enkla och konkreta tips på hur du kan bli en **bättre version av dig själv**.

### Innehåll:

- Vad gör goda vanor över tid?
- Tips på livsmedel
- Varför ska vi träna?
- Kondition för ditt hjärta
- Hitta din träningsform – Allt räknas!
- Sömn, återhämtning och stress
- Hur vi tar hand om varandra?

**Tid:** 2 – 2,5 timmar • **Pris:** 13 500 kr



### Victoria Pettersson

*Kost- och näringsrådgivare*

Victoria har en bred erfarenhet inom välmående. Som utbildad kost- och näringsrådgivare jobbar Victoria för att ge dig bästa möjliga förutsättning till att förändra dina negativa vanor och leva ett mer hälsosamt liv.

Genom sitt enorma intresse för hur kroppen fungerar och välmående i olika former föreläser Victoria om hur kost och hälsa samverkar för att påverka ditt mående.

*"Kroppen är ditt verktyg, och den ska fungera hela livet"*

