

Det är många pusselbitar som behövs för att skapa en frisk och väl fungerande arbetsplats med starka och välmående individer. Låt hälsa, mat och rörelse vara en del av detta.

Upplägg:

Maten är en viktig del för hälsa men också för prestation i arbetet. En arbetsplats med pigga och välmående medarbetare vinner alla på. Jag kommer till er för en inspirerande föreläsning med många praktiska tips och råd, anpassat efter era önskemål. Förslagsvis under en lunch eller under annan lämplig tid och håller på i 50-60 minuter.

Innehåll:

Hur påverkar kosten vårt arbete? Hur skapar vi pigga och välmående medarbetare?

Matpusslet i praktiken

Snabbmat eller sund snabb mat?

Bra måltider under arbetsdagen

Hur gör jag smarta livsmedelsval?

Mellanmål och fika

Kontakt:

Kontakta mig på info@emerginu.se eller 0727-232747 för bokning och offert.

Mvh

Emma Bergman, Leg Dietist

Emergi Kost och hälsa