



## Föreläsningsserie Hälsa

Nedan presenteras en serie miniföreläsningar inom ämnet hälsa. Tanken är att varje föreläsning varar i ca 20 min för att lättare nå ut till medarbetarna vars tid ofta är dyrbar och knapp.



### Res dig! – Farligt stillasittande vs rörelse

Allt tydligare visar forskningen att det stora problemet i folkhälsan är vårt stillasittande. Det handlar alltså inte först och främst om att vi tränar för lite. Här presenteras riskerna med stillasittandet men framför allt ger vi tips på vad du kan göra för att motverka riskerna – det krävs inte så mycket!

### Motion och träning – snabba tips

Vi ger dig snabba tips kring hur du kan komma igång eller utvecklas i din träning. Hur får du träningen att bli av? Hur får du träningen att bli roligare? Och hur får du den att bli en vana?

### Kost – snabba tips

Keep it simple. Här ger vi dig snabba tips på hur du gör din kosthållning sund och njutbar utan att krångla till det.

### Stress/Mentalt välbefinnande

Stress har blivit en folksjukdom och de flesta av oss upplever negativ stress i perioder. Här ger vi dig användbara verktyg för att lyckas minska stressen och öka välbefinnandet. Hur stoppar du karusellen och tar reda på vad som är viktigt för dig?

### Den viktiga balansen

Att röra på sig, äta, sova och stressa lagom är inte alltid helt lätt. Vi pratar kring livshjulet och vikten av att hitta balans mellan de olika delarna för att få hjulet att rulla rakt och friktionsfritt.

Det här är vår rekommenderade serie om hälsa. Önskar du andra infallsvinklar eller en serie inom ett annat ämne, så skraddarsyr vi gärna ett upplägg utifrån era behov och önskemål. Kontakta oss på [info@niana.se](mailto:info@niana.se) för att boka in föreläsningsserien eller för mer information.

**Pris:** 5000sek exkl.moms per föreläsning vid beställning av hela serien.