



Föreläsningsserie Kost

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



Keep it simple – mat kan vara enkelt

Inga kolhydrater? Bara fett och protein? Vegetarian? Glutenfritt? Tycker du också att det är svårt att veta hur man ska äta? Dagligen matas vi med sanningar om hur vi bör äta, ofta med motsägelsefulla budskap. I den här korta föreläsningen backar vi bandet och ger dig enkla tips för ett sunt och roligare förhållningssätt till mat.

Kroppens hjältar – livsviktig näring

Alla vet att vi behöver mat för att våra kroppar och vår hjärna ska fungera. Men vilken mat behövs och varför? I den här föreläsningen gör vi ett försök att presentera kroppens hjältar - våra livsviktiga näringsämnen på ett enkelt och lustfyllt sätt.

Sockarfällan

Det pratas mycket om socker och idag hittar vi socker överallt. Vad gör sockret med oss? Har du en aning om hur mycket socker din mat innehåller och måste man vara kemiprofessor för att förstå innehållsförteckningen på de livsmedel vi köper?

Ständigt på diet?

Vi känner väl alla någon som ständigt är på den ena eller andra dieten? Dagligen läser vi om lyckade viktnedgångar med hjälp av dieter. Vilka dieter är det som verkligen fungerar? Vi pratar om några om de mest uppmärksammade dieterna och dess för- och nackdelar.

Mindful eating – våga njuta!

Hur smakade middagen i torsdags? Minns du ens vad du åt? Många gånger stressar vi i oss mat och äter då kanske andra saker eller mer än vi hade tänkt oss. En chokladruta blev plötsligt en hel chokladkaka. Här plockar vi fram verktyg för att kunna njuta av maten, samtidigt som du hittar en sund balans.

Det här är vår rekommenderade serie om kost. 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 för att boka in föreläsningsserien eller för mer information.

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