

PERSONLIG SUNDHEDSKONSULENT

Indhold

En vedvarende løsning. Kontinuerligt træningsforløb med løbende kostvejledning og livsstilscoaching. Vedvarende resultater kræver vedholdenhed og kontinuerlig indsats. Det handler om mere end det fysiske. Motivation, ansvar for egen sundhed, handlekraft og tilfredsstillelsen ved at udrette er blot nogle få af fordelene. Med en personlig sundhedskonsulent kan jeres virksomhed øge tilfredsheden på arbejdspladsen, skabe bedre sammenhold og fastholde kernemedarbejdere. Personlig træning og kostvejledning kan laves for enkeltmedarbejdere eller i mindre grupper. Kontakt os for at høre mere.



- **Træning**
Regelmæssig træning kan give markante forbedringer for medarbejderes sundhed, humør, skader/skavanker og velbefindende. Al træning tilpasses medarbejderens niveau og kan udføres på jeres virksomhed eller i vores træningslokaler.
- **Kostvejledning**
En del af en forandring. Træning og kost går hånd i hånd.
- **Livsstilscoaching**
Hjælp til at navigere i sundhedsjunglen. Med løbende samtaler omkring den enkelte medarbejders livsstil skabes opmærksomhed omkring livsstilmønstre og vaner. Enhver bærer løsningen til deres eget problem.