

Vårt mål är att ge hög kvalitet och service och alltid ha en god relation till våra gäster



Hälsokonferens: Konsten att hitta en balanserad livstil



Bristande hälsa hos personalen kostar idag företagen mycket pengar. Högt tempo och stora arbetsmängder ställer höga krav på stresstålighet och fysik för att inte leda till hög sjukfrånvaro och långtidssjukskrivningar. Genom att satsa på förebyggande åtgärder i form av kunskapsspridning, inspiration och fysiska aktiviteter kan både mycket personligt lidande och pengar sparas.

I dagens stressade liv kan det vara svårt att få till balansen mellan jobb, motion, nyttig mat och samtidigt njuta av livets goda. Man vet inte vad man ska göra eller så vet man det, men får ändå inte till det.

Jag har utifrån mina erfarenheter som personlig tränare, kostrådgivare och livsstilscoach skapat en hälsokonferens som handlar om varför det är så svårt att hitta balanserad livstil trots att vi vet vad vi borde göra. Föreläsningen handlar även om hur du skall komma igång med att äta bra mat och bli en regelbunden motionär.

Hälsokonferensen har en bra blandning av teoretiska och praktiska inslag. Detta ökar deltagarnas inläring och möjlighet att få ut så mycket som möjligt av konferensen. Oftast räcker det inte med bara teoretisk kunskap, den praktiska och upplevelse baserade delen med motion och god nyttig mat spelar en avgörande roll för kunna ta steget mot ett hälsosammare liv och därmed också en gladare, friskare och mer motiverad personal.

Syftet är att få människor oavsett var de befinner sig på "Hälsans väg" att inspireras och motiveras till en hälsosam livstil. Dessutom uppmuntras individen att ta ansvar och kontrollen över sitt egna hälsoarbete som resulterar i en högre livskvalitet.

Föreläsare är Mattias Ahlström, Licensierad kost och träningskonsult och driver företaget **goodfeeling**. Mattias har under många år jobbat heltid med personlig träning, kostrådgivning, livsstilsförändring och hälso-föreläsningar. Regelbundet håller han i den populära kursen ***Kom i form med vanlig mat och motion***.

Skicka e-post! Ring! Besök oss! Det finns många sätt att kontakta Kalaskoket-Mötesplats Fasetten! Hur du än gör är du alltid välkommen att höra av dig!

Kalaskoket Fasetten

Kardanvägen 37
461 38 Trollhättan

TEL

0520-758 83

E-MAIL

info@kalaskoket.se

WEB

www.kalaskoket.se

Ett samtal – vi fixar resten!

Kalaskoket-Mötesplats Fasetten har alltid något gott för dig. Luncher, konferenser och catering är vår specialité. Varför inte boka din nästa affärlunch hos oss?

Vi tar hand om dig och dina gäster på ett professionellt sätt!

Har du några frågor?
Kontakta Cecilia Nilsson
0733-24 72 72
cecilia@kalaskoket.se

Sofie Dahlström
sofie@kalaskoket.se

Vårt mål är att ge hög
kvalitet och service och
alltid ha en god relation
till våra gäster



Hälsokonferens - Heldag

Samling på morgonen, med kaffe eller te.

Mattias startar med att föreläsa om Konsten att hitta en balanserad livsstil som handlar om varför det är så svårt att få till en hälsosam livsstil trots att vi ofta vet vad vi borde göra.

Föreläsningen skapar en förståelse, att dålig hälsa inte handlar om dålig karaktär utan krocken mellan kroppens urgamla system och 2000-talets sätt att leva. Samtidigt så motiverar den deltagaren att ta ansvar för sin egen hälsa.

Förmiddagsfika med hälsotänk

Mattias fortsätter förmiddagen med att belysa olika områden som livsstilsförändring, planering, prioritering och motivation. Regelbundet så kommer det olika frågeställningar där deltagarna gruppvis får fördjupa sig mer för att reflektera över sin egna hälsa samt skapa en process i sina egna tankar kring en förändring.

En konferenslunch serveras med hälsoinriktad mat.

Efter middagen fortsätter Mattias med att prata om hur maten påverkar oss. Han beskriver, utan pekpinnar, hur vi skall förhålla oss till vanlig mat för att få ett stabilt blodsocker och hormonsystem. Deltagarna får konkreta och användbara måltidsförslag och vilket energibehov olika människor har.

Motion är en viktig del i en hälsosam livsstil. Mattias beskriver hälsoeffekterna av fysisk aktivitet och olika verktyg för att inspireras och motiveras till att komma igång med någon form av motion.

Regelbundet under dagen kommer det korta inslag av bensträckare där vi gör olika övningar som sätter fart på blodcirkulationen.

Vi avslutar vid 15-tiden med ett lugnt men uppiggande träningspass som passar alla oavsett nivå.

Efter motionspasset så får de något trötta och lyckliga deltagarna vår egentillverkade hälso-bar att stoppa i sig.

En fantastisk heldag med hälsa helt enkelt!!

Hälsokonferensen kan även anordnas med 2 st halvdagar, förmiddagar kl 8-13 eller eftermiddagar kl 12-16.

Skicka e-post! Ring! Besök oss! Det finns många sätt att kontakta Kalaskoket-Mötesplats Fasetten! Hur du än gör är du alltid välkommen att höra av dig!

Kalaskoket Fasetten

Kardanvägen 37
461 38 Trollhättan

TEL

0520-758 83

E-MAIL

info@kalaskoket.se

WEB

www.kalaskoket.se

Ett samtal – vi fixar resten!

Kalaskoket-Mötesplats Fasetten har alltid något gott för dig. Luncher, konferenser och catering är vår specialité. Varför inte boka din nästa affärlunch hos oss?

Vi tar hand om dig och dina gäster på ett professionellt sätt!

Har du några frågor?
Kontakta Cecilia Nilsson
0733-24 72 72
cecilia@kalaskoket.se

Sofie Dahlström
sofie@kalaskoket.se