



FOREDRAG – PROJEKT BLIV SUND

Hvad får virksomheden ved køb af et sponsorat til: **De Glade Lege**

- Foredraget i virksomheden varer ca. 1 time og indeholder:
- Viden om sundhed på de danske arbejdspladser, statistik omkring livsstilssygdomme og hvordan motion løfter denne udfordring.
- Hvordan motion ikke bliver en ekstra stressfaktor, men afhjælper stress.
- Motivation til at komme i gang (begynd et aktivt liv)
- Hvordan indarbejdes nye vaner.
- Hvordan motion indpasses i en travl børnefamilie.
- Hvordan bliver leg en del af familiemotionen.
- Unik chance for at starte et slanke forløb i firmaet, med en personlig fitness coach.
- Bliv sund projektet vil løse udfordringer som bla. for højt sygefravær, stress hos medarbejderne, indarbejde motion i dagligdagen, højne energi- og præstationsniveau. Generel forbedring af medarbejdernes sundhed og velvære.
- Hvorfor ”Projekt Bliv Sund”, vil virke for dig, din familie og for firmaet.
- Kostvejledning.
- Lær at sætte mål, og nå dem.

Anders Spøhr
Fitness Coach