

Sluta snacka börja agera!

Här pratar vi om vanligt förekommande misstag om vad egentligen en sund kosthållning är. Vi pratar om de största misstagen man oftast gör. Och om hur man kan förhindra att falla i samma fälla som vanligt. Här har ni chansen att få både dig och företaget friskare och på så sätt minska frånvaro och sjukskrivning. Visst låter det otroligt. Och det bästa av allt. Inga mediciner behövs för att lyckas!

- Vi pratat kosthållning på "Sandlåde" nivå, inte massa fina och svåra uttryck. Utan endast avskalad och enkelt snack om motion, kost och vardagstress. Jag visar på hur man faktiskt kan äta smart utan att för den delen svälta sig! Vi öppnar upp för diskussion om hur man äter och hur man kan göra effektiva framsteg med vardagsmotion samt smart kosthållning.

Easy cooking Max: 20 personer

Workshop där vi under ett par timmar pratar, lagar och känner mat. Få en matnyttig bild om hur och på vilket sätt maten påverkar dig. Inga pekpinningar utlovas.

- Timme 1: samling med information om vad som skall hända samt en "prata" om hur man kan äta smart och effektivt utan att svälta sig. Vi pratar **hållbar livsstil!** Visar praktiskt hur mycket du kan äta av en råvara och jämför det om man istället skulle valt en mindre smart vara.
- Timme 2: Hur lyckas jag att laga bra och **näringsriktig mat? utan krångel!** Här går vi in och lagar mat tillsammans.
- Timme 3: avsluta med att äta tillsammans.

Lite snack mycket verkstad!

I detta upplägg pratar och peppar vi er till max! Ni har en hel dag framför er med intressant och lättförståelig föreläsning om mat och träning. Om hur man planera sin vardag utan att gå på knäna. Här öppnar jag upp ögonen på er! Har vi verkligen inte någon tid över? Varför når jag inte mina mål? Jag bryter ner frågorna på ett enkelt sätt. Så att alla kan förstå. Och när ni känner er lite hängiga och trötta i huvudet så peppar vi upp er med ett pass så att endorfin nivån kommer i topp!
träningsspasset är anpassat så att alla kan få en utmaning oavsett nivå.

Både praktiskt och teoretisk.

Kan delas upp i hel och halvdag

Heldag: 9 – 16

Halvdag 9 – 13 alternativt 11-15

- Timme 1: Intro samling, gå igenom dagen. Lätt genomgång om hur matvanor och träning påverkar din kropp.
- Timme 2: Träning anpassad efter gruppens önskemål och förmåga
- Timme 3: Matprat med praktisk visning
- Timme 4: Lunch kan inkluderas i priset för gruppen.
- Timme 5: Hur valde du att äta på lunchen? Känns det skillnad om man jämför mat?
- Timme 6: Träning anpassad efter gruppens önskemål och förmåga
- Timme 7: Samling och genomgång av dagen. Peptalk!