

# Friskare Livsstil

**Kursen som underlättar för dig själv att göra bra val bland det enorma utbud som finns av matvaror, träningstrender och livsstilar.**

Kursen ”Friskare Livsstil” handlar bl.a. om:

- kost – med rätt kost kan du bevara livskvaliteten länge
- träning – kondition, styrka och flexibilitet, varför?
- miljögifter – var finns gifterna och hur kan vi avlasta kroppen från dem?
- stress – svårt att undvika, men hur hanterar vi den?
- målbildsträning – olika stadier vi genomgår för att lyckas genomföra förändringar

Under kursens gång bygger du gradvis upp din hälsopärm samt får en samling hälsosamma recept (frukost, lunch, middag mm) som du enkelt kan tillaga hemma.

Under kursen kommer du att träffa likasinnade som också vill skapa en friskare livsstil och lära sig att göra enkla och bra val, som underlättar när det emellanåt är stressigt i vardagen.

**I kursen ingår 6 träffar där varje träff är ca: 2 timmar samt kursmaterial. Efter avslutad kurs erhålls ett kursintyg.**

## **Kursledare:**

Jag som leder kursen heter Anneli Melander. Jag är utbildad Kostkonsult, Hälsorådgivare och Kinesiolog och driver företaget Hälsoblomstra. Inom mitt företagande arbetar jag som utbildare och behandlande terapeut. Jag arbetar med individ anpassade ”hälsoprogram” då jag vet att det som är bra för en person kan vara dåligt för en annan, varje människa är unik. När du deltar i mina kurser och föredrag får du också ta del av min pedagogiska bakgrund, jag har många års erfarenhet av att leda grupper.

Välkommen till kursen som inspirerar till en Friskare Livsstil!