

# Kroppssunderhåll för framgång

Välmående personal lyfter företaget

Programmet ger med enkla metoder hälsosammare individer som därmed blir friskare och effektivare, mer arbete kan utföra med mindre ansträngning.

## I programmet ingår följande:

- Analys av var och ens hälsoprofil
- Individuella behandlingsplaner
- Att skapa en arbetsmiljö med hälsokvalité
- Hitta rätt träningsform för var och en
- Konkreta råd för en fortsatt utveckling

**Programmet består av 4 träffar, varav 2 gruppmöten och 2 individuella träffar. Gruppmötena är 1 timme och de individuella träffarna 45 min.**

**Styrkan ligger i kombinationen gruppdiskussioner och individuell rådgivning med intighet.**

Vid varje tillfälle delas ett programmaterial ut. På så sätt kan deltagarna i lugn och ro repetera och gå tillbaka till det som vi pratat om på träffarna.

**När:** Efter överenskommelse

**Tidsperiod:** Programmet genomförs inom loppet av 2 månader

**Lokal:** HälsHuset på Slottsgatan 18 i Östhammar alt. lokal tillhandahållen av uppdragsgivaren.

**Pris:** Enligt offert, minimiantal för programgenomförande är 10 deltagare.

**Betalning:** Betalning sker via fakturering med 30 dagar netto efter faktureringsdatum.

Välkommen till programmet som ger friskare individer och företag!

## Programhållare:

Jag som leder programmet heter Anneli Melander. Jag är utbildad Hälsorådgivare och Kostkonsult och driver företaget Hälsoblomstra. Inom mitt företagande arbetar jag som utbildare och behandlande terapeut. Deltagarna på mina kurser, program och föredrag får materialet presenterat på ett pedagogiskt sätt eftersom jag också har 3-årig pedagogiskutbildning på högskolenivå. Jag har många års erfarenhet av att leda grupper.

## Kontaktuppgifter:

Hälsoblomstra, Anneli Melander, Postadress: Blomstervägen 10, 742 35 Östhammar.

info@halsoblomstra.se

www.halsoblomstra.se

Tel: 070- 672 51 61

## Programplan, Kroppsunderhåll för framgång:

Inför första träffen fyller varje deltagare i en hälsoprofil kombinerad med en 3-dagars mat- och dryckesdagbok. Hälsoprofilerna analyseras och en individuell behandlingsplan tas fram för respektive deltagare utifrån deras profil.

- Träff 1.** *Individuellträff med respektive deltagare- Behandlingsplan:*  
En individuell träff mellan mig och den enskilda programdeltagaren med genomgång av den personliga behandlingsplanen. Behandlingsplanen beskriver nuläget och ger konkreta råd till förbättrad hälsa för individen.
- Träff 2.** *Gruppträff- Kvalitetssäkra vardagen ur ett hälsoperspektiv:*  
Utifrån en inledande föreläsning, som ger insikter om vad vår mat bör bestå av samt hur den moderna miljön påverkar vår hälsa reflekterar vi i grupp kring hur vi kan öka hälsokvaliten i vår vardag.
- Träff 3.** *Gruppträff- Träning som stresshantering:*  
Träffen inleds med att programdeltagarna får ta del av teorierna kring stresshantering utifrån blodgruppstillhörighet. De nyförvärvda insikterna underlättar för att hitta både en träningsform och en lämplig träningskompis att trivas med.
- Träff 4.** *Individuell med respektive deltagare- Uppföljning av den individuella behandlingsplanen:*  
Individen får en uppdaterad behandlingsplan med konkreta tips för att själv kunna fortsätta sin nya friskare livsstil.