

Studieplan: Friskare livsstil
6 träffar X 2 timmar = 12 timmar

Träff 1: Introduktion, behovet för en hälsosammare kost.

Vad är en hälsosam kosthållning?

Vi får insikter om den samhällsekonomiska vinningen av att välja en hälsosam livsstil. Vi går hem med ny kunskap om kroppens dagliga behov av näring och kan redan nästa gång det är dags att köpa hem mat göra mer medvetna val än tidigare.

Träff 2: En hälsosam kroppssammansättning, viktninskning/viktkontroll.

Hälsosamma recept.

En slank person kan ha för mycket kroppsfett, det är förhållandet mellan fett och muskelmassa som är viktigt. (De som vill ges möjlighet att kontrollera sin kroppssammansättning). Med nya insikter har vi nu redskap till att åstadkomma en hälsosammare kroppssammansättning och på så sätt känna oss piggare och friskare. Hem och testa de nya recepten.

Träff 3: Miljöförgiftning, hur man sanerar sin miljö och renar kroppen.

Vi är omringade av bekämpningsmedel och tungmetaller, vilka är de och hur kan vi skydda oss? Detta ska vi få svar på. Vi pratar också om följder av rökning och passivrökning. Vidare lär vi oss känna igen symtom på ”förgiftning” och får kunskap om olika metoder vi kan använda för att avgifta oss, varför inte prova en ”avgiftningsmetod” till nästa kursträff?

Träff 4: Näringstillskott.

Vi går igenom tidiga tecken på näringsbrister och vad som kan öka behovet av näring. Vi tar del av forskningsresultat på näringsmätningar i några vanliga matvaror och får kunskap om vad RDI (Rekommenderat dagligt intag) innebär. Hur mycket näring finns i maten egentligen? Ibland kan vi känna behov av mer och vi vill komplettera vår kost av en specifik anledning, konkreta tips delges som är enkla att ta till.

Träff 5: Motion, träna för livet.

Stresshantering

Det är viktigt att oavsett vilken träningsform vi väljer bör tre delar ingå, aerobisk träning, styrka och flexibilitet. Vi lär oss hur vi kan tillgodose detta och får verktygen så vi kan sätta igång med en hälsosammare träning.

Vi behöver stressreaktioner för att klara av utmaningar i livet, det är positiv stress. Vi går igenom den negativa stressens tidiga symtom men blir också medvetna om vad långvarig negativ stress kan leda till. Det presenteras exempel på olika metoder vi kan använda oss av när vi känner oss stressade. Nu har vi redskap för att hantera vår stress på ett bättre sätt.

Träff 6: Målbildsträning och förändringsprocessen

Att ha kunskap om förändringsprocessens olika stadier spar både tid och kraft, vi kartlägger var vi befinner oss för att förbereda nästa steg och därefter gå till handling.