

INSPIRATION TILL HÄLSA



I samband med att ni bokar en konferens hos oss erbjuder vi även en rad olika hälsoföreläsningar tillsammans med Jana Stridfeldt Bjuhr, miljö- och kvalitetskoordinator, hälsovägledare, funktionsmedicinsk hälsocoach och mindfulnessinstruktör.

LIVSSTILSRÅD FÖR OSS I EKORRHJULET

En allmän föreläsning om hälsa med utgångspunkt från den hektiska livsstil vi har idag och hur vi kan göra enkla livsstilsförändringar som kommer göra stor skillnad på vår hälsa. Det brukar bli många roliga diskussioner och många skratt.

HÄLSAN SITTER I MAGEN

Här får du få lära dig mer om mag/tarmsystemet och hur det kan påverka din fysiska och mentala hälsa. Tarmfloran är så sjukt spännande! Du kommer bli förvånad över hur mycket dina tarmbakterier styr hur du mår!

OPTIMERA DITT VÄLBEFINNANDE MED HORMONELL BALANS

Här får du en djupdykning i våra hormonsystem. Hur dom samarbetar och hur ditt moderna liv påverkar dessa. Hur kan du hjälpa och skydda din kropp mot stressens negativa effekter på hormonerna? Hur ger du din kropp förutsättningar för optimala hormonnivåer, mental/fysisk hälsa, bättre träningsresultat och balans?

HARMONI, LUGNA NÄTTER & VÄLBEFINNANDE

En föreläsning där vi går in på djupet kring hur stress fungerar, det kaos för lite återhämtning kan ställa till med och hur vi kan förebygga stressrelaterad ohälsa.

GENVÄG TILL HÄLSA

Du är helt unik med din genuppsättning. Ingen annan är likadan som du! Du har ärvt dina gener från dina biologiska föräldrar. En del av dessa gener kanske känns jobbiga att ärva? Kommer du få hjärt och kärlsjukdomar som pappa eller allergier som mamma? Förr trodde man att 80 % av vår hälsa och sjukdomar beror på vårt genetiska arv vilket inte alltid känns allt för upplyftande men idag vet man att ca 80 % vårt genetiska arv kring vår hälsa kan påverkas med vår livsstil! Det är goda nyheter! Under denna föreläsning får du veta mer om hur gener fungerar och hur du kan påverka ditt genetiska uttryck.

Varje föreläsning tar två timmar inklusive hälsofika.

Pris på förfrågan. Bokas via bokning@ripan.se

CAMP
Ripán