



SUNDERE LIVSSTIL I EN TRAVL HVERDAG MED SKIFTENDE VAGTLAG

HENRIETTE SØVIND

Tid: 27-04-2023 19:00 til 21:00

Sted: Skørping Ældrecenter/Teglårdsminde, Buderupholmvej 57, Skørping

Tilmelding via NemID: www.foa.dk/nordjylland/aktiviteter

Målgruppe: Faglige FOA-medlemmer i FOA Nordjylland.

Kom til foredrag om sundere livsstil i en travl hverdag med skiftende vagter.

Foredraget er til dig, der ønsker en sund livsstil, og et liv i balance. Du vil arbejde med det hele menneske, og få viden om hvad der giver et stabilt blodsukker, hvorfor vi spiser som vi gør, og hvad det er, der kan stå i vejen for at det lykkes dig at nå/holde den sunde livsstil.

Foredraget giver dig alle redskaberne til at ændre dit mindset, du gør arbejdet, der vil ændre dit liv. Det er ren mentaltræning hjemme fra din sofa.

Om oplægsholder

- Kostvejleder / Adfærdsdesign skolen Henriette Søvind.
- CEO, Forfatter, foredragsholder, analytiker debattør, adfærdsnørd & underviser indenfor adfærdsøkonomi, adfærdspsykologi, bæredygtig ledelse.
- www.henriettesoevind.dk

Arrangør: Rebild Kommunenetværk

FOA
NORDJYLLAND

FOA

FOA NORDJYLLAND • Østerport 2, Aalborg •
Sydhavnsvej 13, 1., Thisted
4697 2900 • www.foa.dk/nordjylland