

LIVSFABRIKEN PRESENTERAR

EN INSPIRATIONSFÖRELÄSNING



Att leda sig själv och andra i livsstilsförändring

Livsstilsarbetet som en del av ett framgångsrikt ledarskap

Emma Cedergren, kostnavigatör på Livsfabriken, delar med sig av sina erfarenheter av att leda sig själv och andra i livsstilsförändring, efter 17 år som legitimerad dietist inom svensk sjukvård. Hon ser livsstilsarbetet som ett del i den personliga utvecklingen, och en god kosthållning som ett kvitto på en bra balans mellan arbete och fritid. Med konkreta råd och tips på hur vi kan förebygga stress- och livsstilsrelaterad ohälsa, skapa en stödjande miljö för kost och öka vår förståelse för vad som krävs för en hållbar livsstilsförändring.

TIDSLÄNGD: 60-90 min

BOKNING OCH INFO: info@livsfabriken.se

Läs mer på www.facebook.com/Livsfabriken

LIVS  FABRIKEN