

**Vi tilpasser**  
performancepakken  
**GRATIS** til jer!  
Ring 21 62 72 59

High performance  
& Mental træning

# High Performance

Pakke 3

Sundhedsfremme, trivsel og arbejdsglæde!

Forløbet henvender sig til virksomheder, vis medarbejdere, har udfordringer med sygefravær, overvægt, livsstilsmedicin, stress, depression og en endeløs træthed.

I forløbet øges kropsbevidstheden samt bevidstheden om egne vaner og livsstilmønstre. Vi klæder medarbejderne på til at arbejde målrettet med at implementerer sundhedsfremmende tiltag, med det formål at fremme den enkeltes sundhedstilstand, nedsætte sygefravær, fremme trivsel og arbejdsglæde.

Medarbejderne bliver klædt på til at træffe kløgtige madvalg og bliver afklaret med, hvad der for dem, er hensigtsmæssigt at spise, for at være skarp i arbejdslivet, familielivet, og hverdagen. Der ud over arbejder vi med hvordan fysisk aktivitet og bevægelse kan blive en større glæde hos den enkelte medarbejder, da dette ligledes er kimen til trivsel og sundhed.

Vi arbejder med kloge kalorier til hjerne, hjerte og muskler hvor formålet er, at skabe et stabilt blodsukker.

Se Annettes succes her

## High performancepakke 1

'Energil til mere' på 1½ timer

- ✓ Kickstart foredrag
- ✓ Smagsløgene udfordres
- ✓ Puls, styrke og nerve
- ✓ Skab arbejdsglæden
- ✓ Sæt smil på arbejdsdagen

## High performancepakke 2

'Energil til mere' på 3 timer

- ✓ Sundhedsfremmende teambuilding
- ✓ Smagløgene udfordres
- ✓ Samarbejde, trivsel og arbejdsglæde
- ✓ Sæt smil på arbejdsdagen

## High performancepakke 3

'Energil til mere' på 12 timer + ?

- ✓ 8 x 1½ times performance træning
- ✓ 2 x ½ times individuel vejledning
- ✓ Kost- og motionsplan, hvis ønsket
- ✓ Kondition, vægt, fedt%, blodtryk,
- ✓ Kroppsmål, humør og velvære