



*Viva
vardag*

Kursinnehall

8 VECKOR TILL MER VARDAGSENERGI

1. VÄLKOMMEN

Vi hälsar välkommen och går igenom upplägg och viktiga koncept för kursen m.m.

2. BRA START PÅ DAGEN

Varför är det viktigt hur du startar din dag och hur kan det bidra till mer liv i livet?

3. FRUKOST

Om kost generellt, dagens viktigaste mål och varför det är viktigt hur du "break the fast".

4. LADDA ENERGIN UNDER ARBETSDAGEN

Slipp komma hem och känna dig som en urvriden disktrasa.

5. VARDAGSRÖRELSE

Det är svårt att inte sitta still - och vad du kan göra åt det.

6. HORMONELL BALANS

Om den hormonella symfoniorkestern och varför den ibland spelar falskt.

7. SÖMN

Somna skönt trött, sov gott och vakna pigg. (Ska vara så svårt!?)

8. LIVE WEBINAR

Vi knyter ihop påsen den 12/11 KL. 12.00. Frågestund, sharing. Mer info kommer.

Webinaret spelas in och kan ses i efterhand, när det passar dig.