

Kommunikationsfabriken

www.komfab.se

- Ditt budskap når fram -

Optimalt Liv – må bäst och orka mer

Föredrag för att entusiasmera andra att må bättre och med enkla medel göra förändringar som påverkar din och dina medarbetares livskvalitet.

Med kunskap, men utan pekpinnar, är det lättare att göra rätt val och veta skillnaden mellan det ena och det andra.

Kommunikationsfabriken har tagit fram ett föredrag med fokus på att öka kunskapen om hur kroppen fungerar, hur våra kroppar påverkas av maten vi äter och av livet vi lever. För att vi därefter ska kunna göra aktiva val.

Föredraget är mycket uppskattat på skolor och företag. Kommentarererna är ofta att det inte är så svårt att göra enkla val, men att deltagarna innan inte har vetat hur de ska gå tillväga. Med det här föredraget lärs det ut, på ett enkelt sätt men utan att säga att allt är fel och att man inte får äta vissa saker.

Allt är tillåtet frågan är bara i vilken mängd!

Kommunikationsfabriken

Gå in på www.komfab.se för mer information och skräddarsydd kommunikation eller mejla katarina@komfab.se.

Kommunikationsfabriken har uppdrag inom projektledning, marknadsföring och events, men håller också föredrag och kurser, t ex Mingelevents, Nätverkskurser, workshops och föredrag om Optimalt Liv.

På hemsidan finns mer information om PR, visioner, events, säljpepping, give-aways, kundrelationer etc.

3 anledningar att köpa tjänsten

1. Lär dig hur kroppen fungerar på ett enkelt och grundläggande sätt. Utifrån den kunskapen kan varje person sedan enklare välja sin väg mot sina mål.
2. Öka positivismen i ditt liv, både på ditt arbete och på din fritid. Fokusera och entusiasmera dig till enkla förändringar som ger resultat på sikt.
3. Lär dig skillnaden på lust och olust, stress, återhämtning och hur du kan bryta ovanor – utan pekpinnar.



*Hur gör du när du behöver fylla på tanken?
Med föredraget Optimalt Liv får du många nya tankar, idéer och kunskaper.*

Det här ingår

- Lär dig cellernas uppbyggnad för att förstå hur vår motor fungerar
- Tips för att påverka hur du mår, för att må så bra (bäst) som möjligt.
- Att bryta ovanor
- Återhämtning
- Kunskap i hur maten spjälkas i kroppen. Hur energi, insulin och fettcellerna fungerar. En plattform för hur de olika modedietera påverkar kroppen
- Skillnad mellan omega 3 och omega 6, transfetter, kallpressad olivolja och annan olja m.m.

Dina önskningar

Ditt liv

Din uthållighet