

Livsstil – Träning – Kost – Stress

Individanpassad insats för livsstilsförändring

Livsstilen är avgörande för människors hälsa. Livsstil innefattar områden som träning, kost, stress och sömn. Oftast innefattar en livsstilsförändring ett arbete på flera av dessa områden och de har också påverkan på varandra. Till exempel vet man idag att träning är bland annat stressreducerande, får oss att sova bättre, sänker blodtryck, ökar vakenheten i hjärna och ökar förmågan att planera och organisera. Vinster för företaget är minskade sjukkostnader och ökad produktivitet för företaget.

Vinsten för individen är hållbar och ökad hälsa.

Insatsen bygger på eget ansvar och driv att utvecklas, underlättas av att vara ledd av erfaren friskvårdare. Friskvårdarens strategiska verktyg är MI – motiverande samtal, en samtalsmetodik för beteendeförändring och skapande av nya hälsosammare vanor.

Tillfälle 1 (45 min.)

Identifiering av nuläge. Plan läggs med prioritering av fokusområde träning, kost och stress.

Tillfälle 2 (45 min.)

Uppföljning och fortsatt arbete mot målformuleringen. Innehåll kan vara träning eller andra livsstilsrelaterade frågor.

Tillfälle 3 (45 min.)

Uppföljning och fortsatt arbete mot målformuleringen. Innehåll kan vara träning eller andra livsstilsrelaterade frågor.

Tillfälle 4 (45 min.)

Uppföljning och utvärdering av insatsen. Mellan träffarna kommer deltagare ha hemuppgift att jobba på utifrån uppsatt målsättning.

Insatsen är även möjlig att genomföra i grupper på ert företag – kontakta oss för anpassningar efter era behov!

Insatsen är hälsovägledande – friskvårdsbidraget är giltigt betalmedel.