

Kost, vaner og spiseadfærd

Ved at sætte fokus på kost, vaner og spiseadfærd kan I være med til at hjælpe jeres medarbejdere med at få mere energi, bedre vaner og en sundere hverdag.

På trods af gode intentioner kan det være svært at få implementeret mere frugt og grønt i sin daglig kost, eller spise mindre portioner og lære at lytte til kroppens sult- og mæthedssignaler. Hvad og hvor meget vi spiser, har stor betydning for både vores fysiske og mentale sundhed, men at ændre spiseadfærd kan være en udfordring. Adfærdsændring handler nemlig ikke kun om viden om kost og gode intentioner, men i høj grad også om at forstå de vaner, der driver vores adfærd. Først når vi er bevidst om vores vaner, kan vi arbejde målrettet på at bryde dem, der står i vejen for, at vi kan nå vores mål samt implementere nye, vi kan holde fast i på lang sigt.

Hos PrimaCare tilbyder vi gruppeforløb (10 pers) med fokus på kost, vaner og spiseadfærd. Forløbet giver medarbejderne en dybere forståelse af både kost og de vaner, der præger deres spiseadfærd, samt konkrete redskaber til hvordan de kan ændre dem. De vil også få hjælp til, hvordan de kan holde motivationen oppe, så de kan opretholde de positive ændringer, efter forløbet er afsluttet. Gennem forløbet ønsker vi at skabe et fællesskab, hvor deltagerne kan dele både deres udfordringer og positive oplevelser, samt støtte og motivere hinanden til at nå deres mål.

Forløbet henvender sig til alle, der ønsker at arbejde målrettet med deres kost og vaner – uanset om målet er væggtab, mere energi og overskud i hverdagen, eller at skabe en sundere balance i kostvanerne.

Varighed og format kan tilpasses efter ønske.



