

# FOREDRAG "FEM STÆRKE"

HVORDAN STÅR DET TIL MED SUNDHEDSKULTUREN PÅ DIN ARBEJDSPLADS?



## Mennesket er den vigtigste og stærkeste ressource . . . . .

Hvor henter I ressourcer til at modstå pressede situationer? Hvordan motiverer og beholder I bedst jeres medarbejdere? Ved at styrke den enkeltes fysik og Mindset styrkes hele virksomhedens fundament.

De "Fem Stræke" fremmer sundhedskultur og trivsel. Medarbejdernes energi, motivation og arbejdsglæde løftes og sygefravær mindskes. Den enkeltes evne til positiv selvledelse forbedres, forebyggelse og sundhed optimeres og der opbygges et mentalt overskud.

En arbejdsdag uden hensyn til den organisme, vi nu en gang er, belaster krop og sind. Stress, livsstilssygdomme, dårlig søvn og tidlig ældning er velkendte fænomener blandt danskerne. De kroniske inflammationstilstande i kroppen er et 'symptom' på at vi ikke lever i harmoni med vores krop. En inflammatorisk krop er i stor fare for sygdom.

"Når I er sammen om at forbedre sundhedskulturen i virksomheden, opnår i vedvarende resultater, personligt og som virksomhed. Medarbejderne støtter hinanden i de nye sunde vaner og udveksler erfaringer - det er en investering for livet".

*Jeg har læst denne bog, og kan varmt anbefale den til mennesker, som ønsker at leve et sundere og gladere liv.*

*Kroppens pH-værdi er vigtig, når man vil forblive vital, men også når man ønsker at komme oven på efter sygdom. Når miljøet i din krop er svagt basisk, fungerer dine celler optimalt, og de vil forblive sundere og leve længere end celler i et surt miljø. Alle burde kende til ALKALINE LIVING – den basiske livsstil.*

Dr. Claus Hancke, professor i og founder af Institut for Orthomolekylær Medicin i Lyngby, Danmark.

Mine erfaringer inden for sundhed gennem 35 år, har jeg samlet i bogen "ALKALINE LIVING" Anti-inflammatorisk livsstil, Træn - Spis - Elsk.

Bogen er udkommet på engelsk, kinesisk samt indonesisk og kan købes på foredraget. Der vil blive anbefalet evidensbaseret kosttilskud.

Book dit gå-hjem møde nu og gør noget godt for fællesskabet.

Bettinna Delfs, forfatter og underviser, vil på en let og humoristisk måde formidle det sunde budskab.

De bedste hilsener  
Bettinna Delfs

**Bettinna Delfs**  
Creating Human Balance

