

Livsstil - verktyg för att påverka ditt eget välmående

Kursledare Mattias Damberg

Mattias Damberg blev mycket uppskattad som föreläsare vid en av våra nätverksträffar i mars. Vi går därför ut och erbjuder fler att få möjligheten att lyssna på Mattias föreläsning om Livsstil som kommer att ge dig verktygen att påverka ditt eget välmående både idag och resten av livet.



Hälsa och livsstil är ämnen som är högaktuella i dagens samhälle. Hur förhåller vi oss till nya forskningsrön? Många av dagens sjukdomar är relaterade till våra levnadsvanor. Vi har alltså stora möjligheter att själva påverka vår hälsa genom att bli mer medvetna om vår egen livsstil. Det finns mycket vi kan göra för att behålla eller återvinna god hälsa och bra livskvalitet - helt enkelt må bättre.

God hälsa är inte kopplat till utseende och hälsa är inte en fråga om kortsiktiga snabba lösningar, utan att göra små smarta val dagligen vilket leder till ett bättre välmående. Föreläsningen ger dig verktyg att påverka ditt eget välmående både idag och resten av livet. Levnadsvanor som stress, sömn, kost och fysisk aktivitet kommer att beröras.

Mattias Damberg är Docent och Specialistläkare i Allmänmedicin. Han är med och leder en livsstilsmottagning på CityPraktiken i Västerås. Han arbetar både kliniskt och vetenskapligt med hälsa och att förebygga sjukdomar. CityPraktikens nya satsningar är att erbjuda en individuellt anpassad företagshälsovård baserat på den redan befintliga livsstilsmottagningen.

Mer information

Datum: 25 september kl 13-17

Plats: Kungsbroplan 3A, Stockholm

Pris: 2 295 kr exkl moms. Eftermiddagskaffe ingår. Du får 500 kr i rabatt vid anmälan före 20 juni!

Mer information: Kontakta Eva Fröderberg, eva.froderberg@kompetensgruppen.se, 08-20 21 10