



Hälsoinspiratören -

- en månatlig tidning som inspirerar till bättre livsstil

1

Hälsoinspiratören är en tidning som ges ut varje månad med olika teman. Syftet är att öka läsarnas kunskap och insikt, för att lättare kunna ta steget till en bättre livsstil.

Varje månad inspirerar vi med ett nytt tema inom kost, motion eller välmående. I lättläst form beskriver vi innehållet i de senaste nyheterna och ger handfasta råd och tips för att öka förståelsen.

Idag läser ca 100 000 personer tidningen i kommuner, företag och organisationer.

I varje nummer kan du läsa om:

* Ett nytt hälsotema inom kost, motion, och välmående. Syftet är att ge dig uppslag för att kunna inspirera dina medarbetare/kunder/patienter.

* Aktuella forskningsrön som belyser nyttan/onyttan med olika hälsoalternativ utifrån vetenskapliga undersökningar och studier från hela världen.

* Praktiska tips på hur du kan använda innehållet i ditt vardagliga arbete som hälsoinspiratör.

Exempel på tidigare nummer:

- Hitta lugnet och bli mer uppmärksam
- Rörelsesmart i vardagen
- Lev i nuet och bli lycklig
- Få kropp och knopp att samarbeta
- Sockersmart i vardagen
- Skapa tid för reflexion
- Andas på rätt sätt
- Lev i fas med din biologiska klocka
- Styrketräna och håll längre
- Lär av österländska filosofier
- Öva på att sova bättre
- Håll hjärnan i trim
- Bli hjärnstark

Titel: Hälsoinspiratören

Utkommer: 12 gånger per år

Redaktör: Susanne Colliander

Pris: Årsprenumeration för personal, medlemmar och patienter (får dock ej spridas externt via digitala media): 12 500 kr exkl moms och inkluderar hälsostöd, analys med återkoppling.

Beställningar

görs via info@proformia.se

Information via www.proformia.se eller 08-704 95 62

Susanne Colliander

Affärspartner och hälsostrategichef i Proformia Hälsa. Föreläser om hälsoinspiration och hälsogladje. Utbildar chefer i hur de motiverar sig själva och sina medarbetare till bättre balans i arbetslivet.