



Hälsoinspiratören

- *tidningen* som inspirerar medarbetare att må bra!



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 och därmed hälsa.

Varje månad inspirerar därför tidningen med ett nytt tema inom *kost, motion, välmående och psykosocial arbetsmiljö*. Vi tar upp de senaste nyheterna och omvandlar dessa till handfasta råd och tips, för att underlätta livsstilsförändringar. Alla artiklar har tydliga källhänvisningar.

Hälsoinspiratören läses av anställda i ett 100-tal kommuner, organisationer och företag runt om hela Sverige.

I varje nummer tar vi upp

* ett nytt hälsotema för inspiration och uppslag för att motivera andra till en bra livsstil och hälsa.

* aktuella nyheter som belyser nytta/ onyttan med olika hälsoalternativ utifrån vetenskapliga undersökningar, från såväl Sverige som från andra delar av världen.

* praktiska tips på hur nyheterna kan användas för olika behov och syften.

TEMANUMMER 2018:

- Bli hjärnstark
- Utnyttja rörelsen i vardagen
- Ät medelhavskost
- Sov gott och vakna pigg
- Skapa tid för reflexion
- Sockersmart i vardagen
- Minska belastningar genom fysiskt och mental träning
- Hitta lugnet och bli mer uppmärksam
- Lev i nuet och bli fokuserad
- Få kropp och knopp att samarbeta
- Andas på rätt sätt
- Styrketräna och håll längre
- Lär av österländska filosofier

FAKTARUTA

Titel: Hälsoinspiratören

Utkommer: 12 gånger per år

Chefsredaktör: Susanne Colliander

Pris: Årsprenumeration för personal och patienter: 12 500 kr exkl moms. Priset inkluderar digital tidning och stöd för både medarbetare och utövare inom livsstil, hälsa och arbetsmiljö.

Beställningar

görs via info@proformia.se

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

Susanne Colliander

Kommunikatör och affärsstrateg inom hälsa & ekonomi. Föreläser om chefshälsa, motivation och strategi. Startade Proformia Hälsa år 2000 och jobbar idag som chefsredaktör, webbansvarig och ledarcoaching.

