

AM-Gruppen

AM-Gruppen er en moderne konsulentvirksomhed, der med hovedafdeling i Esbjerg servicerer kunder inden for mange forskellige brancher i hele Danmark.

Vi er totalleverandør inden for områderne miljø, arbejdsmiljø og organisationsudvikling. Vi er ca. 45 medarbejdere med vidt forskellig uddannelse og vi beskæftiger blandt andet læger, psykologer, sygeplejersker, fysioterapeuter, ergoterapeuter, maskinmestre, ingeniører og it-udviklere.

Med mere end 25 års erfaring i arbejdsmiljørådgivning, har vi lært, at alle organisationer er unikke og dét tager vores rådgivning udgangspunkt i.



Tlf: 70 107 701

Fax 75 471 009

www.am-gruppen.dk

kontakt@am-gruppen.dk

Det sunde menneske



Et sundt tilbud fra AM-Gruppen



Det sunde menneske

Et sundt menneske er et glad menneske. Når vi får den rette kost og motion, vil vi have lettere ved at møde verden og overkomme de udfordringer livet stiller os. Som medarbejder i en institution står man ofte med ansvaret for kost og aktivitetsniveau.

AM-Gruppen tilbyder at afholde arrangementer for dig og dine kolleger, om hvordan I med en sund kost kan påvirke både det fysiske og psykiske arbejdsmiljø.

AM-Gruppen tilbyder 3 forskellige, oplæg af 30min varighed!

- Forebyggelse af livsstilssygdomme
 - orientering om hvordan sundhedstilstanden er nu og hvad forskningen siger om fremtiden.
 - vejledning om forebyggelse via kost og motion.
- Ned med vægten og op med humøret
 - motivation.
 - find synderen/kostomlægning.
 - motion hvor og hvornår.
- Sund mad i hverdagen
 - sunde råvarer (de gode fedtstoffer, de gode kulhydrater).
 - flere grønsager i maden (synlige og skjulte).
 - traditionel og ny mad på den gode måde (udskiftning af usunde råvarer).
 - drikkevarer og snacks (sunde alternativer).

Pas godt på dig selv og de andre

Vi har tilrettelagt en pædagogisk dag fyldt med inspiration og masser af god viden om, hvordan man skaber en sund hverdag.

Vi kan tilbyde

Pædagogisk dag:

- Forebyggelse af livsstilssygdomme
 - vejledning om forebyggelse via kost og motion
 - hvordan støtter vi den overvægtige bruger
 - kostomlægning
 - sunde råvarer (de gode fedtstoffer, de gode kulhydrater)
 - flere grønsager i maden
 - traditionel og ny mad på den gode måde
 - drikkevarer og snacks
 - motion hvor og hvornår
 - hvad siger forskningen

Dagen afsluttes med at der kreeres et sundt og inspirerende måltid.