

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

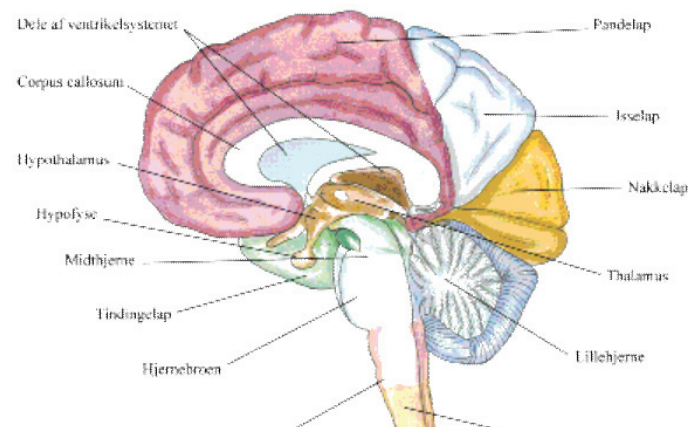
Fax 75 471 009

www.am-gruppen.dk

kontakt@am-gruppen.dk

Stress og kost

Sund mad øger din modstandskraft overfor stress



Hvordan påvirker kosten dine medarbejdere?



Din krop fortæller dig hvad den har brug for!

- Har du brug for hjælp til at forstå kroppens signaler?

Symptomer på stress

Fysiske	Psykiske
Hjertebanken	Nedsat humør
Hovedpine	Trætløshed
Svimmelhed	Koncentrationsbesvær
Hyppig vandladning/diarre	Rastløshed
Mavesmerter	

Hjernen er kroppens kontrolcenter og dens trivsel afhænger af en konstant tilførsel af vigtige næringsstoffer.

- Hvad er de dårlige næringsstoffer?
- Hvad sker der i kroppen?
- Hvorfor er væske vigtig?
- Hvordan sikre man sig en konstant tilførsel af næringsstoffer?

AM-Gruppen kan give inspiration til sund kost.

Værd at vide om stress og kost

Det er vigtig, at man passer på sin krop. Hvis man har en stresset hverdag, vil kroppen sende dig nogle signaler om at stoppe denne adfærd. Vi har i AM-Gruppen kyndige medarbejder, som kan tilbyde dig rådgivning og vejledning til hvordan, man ved hjælp af kosten kan give kroppen den rigtige ernæring til at takle stressede situationer.

Ved stress er kroppen i yderste beredskab. Der skabes en masse energi ved at frigive kulhydrat og fedt til cellerne.

Ved langvarig stress vil de store mængder af kulhydrat og fedt, der er frigivet til blodbanen ikke kunne optages af cellerne. Dette giver et for højt sukker indhold i blodet, som kan føre til diabetes, samt for meget fedt i blodet, som kan føre til forhøjet kolesterol og hjertekar sygdomme.

Kunne din virksomhed have brug for vejledning i forbindelse med stress håndtering?

Vi kan tilbyde 1 times oplæg om kost og stress til grupper eller et forløb med individuel vejledning.