

Foredrag



Trivsel og træning – hvordan hænger det sammen med timing af kosten?
- og i hvilken grad påvirker det din præstation, dit fokus og din koncentration?

Mandag, den 24. november 2014 havde jeg fornøjelsen af at give eleverne i 1. N på Slagelse Gymnasium et indblik i, hvad sammensætning og timing af kost betyder for opnåelse af resultater og daglig trivsel. Tak for jeres interesse, engagement og alle jeres relevante spørgsmål – det var en fornøjelse 😊

Jeg har her samlet nogle af dagens spørgsmål til inspiration:

- Hvis opbakningen hjemmefra ikke er tilstede, skal man så lave flere forskellige retter?
- Hvilken kur vil du anbefale?
- Hvad skal jeg indtage, når jeg styrketræner – og er det anderledes, hvis jeg træner kredsløb?
- Der er ofte fokus på, at man får for meget at spise - kan man også få for lidt at spise?

Et foredrag kommer hele vejen rundt i forhold til motivation, praktiske udfordringer, vanebrydning og prioritering. Det krydres det med dét, som du og dine klassekammerater, venner eller kolleger har behov for at vide mere om.

Skal du være den næste i rækken, som får ny inspiration, mere viden, et godt grin og simple værktøjer til at ændre på det daglige energiniveau?

Jeg er klar – ring til mig på 2220 6750 og lad os få en uforpligtende snak.

Johnny