



Hjælp til sund kost

Indhold:

En sund kost er vigtig for, at have det godt. KIF Wellness kan tilbyde, at hjælpe med at indføre en sund kostprofil i virksomheden.

- › Hjælp til at formulere virksomhedens kostpolitik
 - › Anbefalinger til implementering af kostpolitikken
 - › Indførelse af Kantinediplom med årlig certificering
- Efterfølgende kan KIF Wellness tilbyde, at gennemføre kostvejledningskurser overfor medarbejderne i grupper.

Kursusindholdet vil bl.a. omfatte

- › Kostens betydning for en sund livsstil
- › Kostens sammensætning og de 8 kostråd
- › Energibalancen og dens betydning
- › Praktiske råd og inspiration til sund hverdagsmad

Der udleveres opskrifter, informationsmateriale og værktøjer, som kan støtte medarbejderne i valg af kostændring.

KIF Wellness kan også tilbyde individuel kostvejledning med udarbejdelse af kostplaner og regelmæssig opfølgning via fortrolige samtaler

Medarbejderens udbytte:

Medarbejderne kan opnå et stort udbytte ved at få en bedre grundlæggende viden om kostens betydning for en sund livsstil.

- › Øget indsigt i kostens betydning for at udvikle og opretholde en sund livsstil
- › Redskaber til at opnå og vedligeholde et væggtab
- › Overgangen til en sundere livsstil vil give ekstra overskud – både privat og i arbejdslivet

Virksomhedens udbytte:

Virksomhedens udbytte vil være,

- › Et godt signal, som viser at virksomheden prioriterer sundhed og trivsel blandt sine medarbejdere
- › Mulighed for sunde og raske medarbejdere og dermed reduceret sygefravær
- › Større tilfredshed og trivsel blandt medarbejderne
- › Fastholdelse af medarbejdere via øget sundhedstilbud