

ArbetsLivsPartner Företagshälsa bjuder åter igen in till gratis digital utbildning tillsammans med vår samarbetspartner Torbjörn "Tobbe" Pettersson.

Som PT, löpcoach och fystränare har Tobbe i 30 år hjälpt företag, föreningar och individer att förbättra prestation och hälsa utifrån deras egna förutsättningar och mål.

Läs mer om Tobbe på hans hemsida <https://tobbemagott.se/>

Tisdag 12 november 15.00-15.15, Fånga dagsljuset, sov bättre.

Genom att vistas utomhus i dagsljus, helst på fm när ljuset är som starkast (även vintertid) så hjälper du din fantastiska kropp att synkronisera de inre klockorna som finns i varje cell.

Denna synkronisering reglerar utsöndring av "sömnhormonet" melatonin som hjälper dig att sova gott när det blir dags.

Välkommen att lyssna, inspireras och få tips på hur en dos av dagsljus varje dag ger förutsättningar till en god nattsömn vilket i sig är den viktigaste återhämtningsfaktorn för att vi ska må bra.....

Anmäl dig senast fredag den 8 november till info@arbetslivspartner.se

Vi skickar ut en teamslänk till anmälda deltagare måndag 11 november, dagen innan utbildningen, så glöm inte att boka in tiden redan nu i din kalender 😊.

Välkommen!

ArbetsLivsPartner