

# Hälsa 2.0



Forskning och framsteg har gett oss massor av mediciner som har hjälpt till att rädda och förlänga liv.

Men sedan ett antal år har läkare även fått ett nytt alternativ att skriva ut till sina patienter, som både förlänger livet och i mycket stor utsträckning dessutom ökar livskvaliteten. Denna "mirakelmedicin" stavas TRÄNING.

Optimal hälsa innebär inte bara frånvaro av sjukdom utan nås med hjälp av medveten träning av såväl kroppen som knoppen. För att i sin tur få maximal effekt av träningen visar forskningen lika tydligt att vi måste lära oss att både ladda och återladda på rätt sätt.

Varmt välkommen till en föreläsning med tips och tankar som skapar förutsättningar att leva **Allvarligt frisk!**

Föreläsare: Claes Nermark, träningsledare och utbildare i Friskis&Svettis och IIN Health Coach. Han är utbildad lärare i Biologi samt Idrott och Hälsa och jobbar idag som skolledare på en friskola i Helsingborg med profilen Idrott, miljö och hälsa. Han föreläser om holistisk hälsa både inom Friskis och för skola och näringsliv.

Hans egna hälsoutmaningar har gjort honom nyfiken att på bästa sätt att skapa personlig hälsa.