

Heilsumarkþjálfun



Markmið	<p>Námskeiðinu er skipt í tvo þætti:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Grunnfæða fjallar um allt annað en fæðu. Grunnfæðan er mikilvæg næring í heilsu einstaklinga og er þar átt við t.d nærandi sambönd, hreyfingu, gleði og að virkja sköpunarkraftinn. Þátttakendur fá tækifæri til að meta stöðu sína til að bæta hana.2. Fæða sem næring. Þátttakendur fá fræðslu um hvernig hægt er að stuðla að jafnari með orku, andlegri vellíðan og minni sykurlöngun með einföldum leiðum.
Innihald	<ul style="list-style-type: none">• Grunnæring eða Circle of life eða „lífshringurinn“ verður lagður fyrir þátttakendur.• Einnig skoðum við hvernig matardiskurinn gæti litið út til að bæta orku og líðan. Einnig skoðum við hvernig hægt er að minnka stjórnlausu hegðun í mat t.d sykurneyslu.• Svefn: hvaða möguleg áhrif hefur lítill svefn á okkur og hvað getum við gert til að bæta svefninn.
Námsefni	Fræðslumappa frá námskeiðshaldara
Kennsluaðferð	Fyrirlestrar, umræður og verkefnavinna
Ávinningur	Þátttakendur fái betri heildræna sýn á eigin heilsu og í lok námskeiðs komnir með áætlun til að bæta hana.
Tímasetning	Sjá nánar í yfirliti námskeiða.
Kennari	Sigríður Jónsdóttir heilsumarkþjálfari og ráðgjafi