

Agenda Introduktionskväll tisdag 8/1 2019

- 17.00 Introduktion
Good for you concept - health & training concept for body and mind.
Kommande researrangemang i Sverige och till Medelhavet i samarbete med experter från Body Mind Performance och Optimal Fysik.
- 17.30 Introduktion
Body Mind Performance (BMP)
Presentation av de 7 systemen inom BMP som integrerar funktions-
medicin med personlig utveckling på vetenskaplig grund.
- The BODY** - Fysiologisk Stress (Inflammation) / Näring för varje unik kropp
The FLOW - Vatten & Känslor
- 18.30 Paus 25 min med färgglada smoothies och varm soppa.
- 18.55 forts presentation av de 7 systemen
- The POWER** - Matsmältning / Den Inre kritikern.
The LOVE - Träning/Kardiovaskulär hälsa & självmedkänsla
The TRUTH - Mindful eating - bli medveten om hur du äter
- 20.00 Paus 15 min med mindre tilltugg
- 20.15 forts presentation av de 7 systemen
- The WISDOM** - Sömn & reflektion
The SOUL - Detox /Dygnsrytm
- 20.45 – 21.00 QA, tid för diskussion och frågor

Medverkande föreläsare:

- Lena Ramn, Grundare och producent, Good for you concept
Louise Tjernqvist, Funktionsmedicinsk näringsterapeut, Body Mind Performance
Kristoffer Söderström, Leg. Naprapat, Optimal Fysik
Åsa Fagerström, Certifierad samtalscoach i integrativ psykoterapi