

Vi viser veien til effektivt kosthold

Økt energi på jobben

ta enkle grep i hverdagen og du yter bedre



Riktig kosthold og fysisk aktivitet er viktig for å forebygge livsstilssykdommer og slitasjeskader. Fysisk aktivitet og et balansert kosthold gir økt konsentrasjon, mer energi og er med på å påvirke humøret. Mange er flinke og noen trenger en dytt i ryggen for å komme igang.

Lunsjforedrag
Kurs
Livsstilsendring
Fysisk aktivitet
Restitusjon



Ta kontakt med oss for et uforpliktende møte hvor vi kan fortelle mer om våre programmer, innhold og referanser.

Ta kontakt med oss i Gymtimen AS
post@gymtimen.no

Fagansvarlig livsstil: Adele Hoff 90134111

