



FÖRELÄSNING

100% hälsa

– en livsviktig och lekfull föreläsning
om hållbart hälsoarbete

Hur tar du dig ur gamla spår? Hur lurar du hjärnan att börja göra sånt som är bra för dig?

Leila Söderholm visar att du varken behöver mycket tid eller utrustning för att få in rolig rörelse i vardagen. Det enda som behövs är lite inspiration, vilket du garanterat får i hennes föreläsning. Det – och mycket skratt!

Att sömn, relationer och att ha mål i livet är lika viktigt som att äta bra och att röra på sig ger Leila många roliga och konkreta exempel på. Hälsa är en helhet och det vi gör i vår vardag har större effekt än vi tidigare trott. Forskning visar tydligt att vardagsrörelse är livsviktigt.

Denna forskningsbaserade föreläsning bjuder på massor av humor, energi och igenkänning – inga pekpinningar eller dåligt samvete. Leila är expert på att fånga alla oavsett vem du är. Deltagarna får med sig en verktygslåda med konkreta strategier för att lätt komma igång.

Leila Söderholm

Leila Söderholms 100% engagemang smittar. I sina populära föreläsningar blandar hon humor, igenkänning och allvar. Med 20 års erfarenhet av att coacha personal till mer glädje och bättre hälsa har hon en rik kunskapskälla att ösa ur. Leila är träningsexpert på TV4, frilansande medarbetare på Sveriges största magasin och pryder mjölkpaketet med sina enkla och roliga tips.

Kontakt

Leila Söderholm
leila@lifebyleila.se
070-536 52 00