



## Sundhed og Velvære

Send dine medarbejdere på kursus og få dem hjem med fornyet energi.

Kursisterne får redskaber til at leve en sund hverdag med udgangspunkt i Fødevarestyrelsens 10 kostråd. Vi fører de 10 kostråd fra teori til praksis uden at gøre hverdagen for besværlig og kompliceret. Det skal være sjovt at leve sundt!

Hele dagen vil dygtige kokke på Restaurant Damende beværte kursisterne med sund mad, som lever op til dagens anbefalinger.

Kurset afholdes på Restaurant Damende, Ring til Malene Iskov for at få en pris.

### Kursusprogram

- Kl. 9.00 Morgenmad ala Damende.  
Præsentation og introduktion til dagen.
- Kl. 9.30 Et lille indslag til at sætte dagens proces i gang.
- Kl. 10.00 Få energi til hverdagen uden at skulle stå på hovedet og revolutionere verden.  
Oplæg og debat ved Diætist Malene Iskov
- Herunder let formiddagsservering.
- Kl. 12.00 Frokost – Den eksemplariske slags med masser af inspiration til hverdagen
- Kl. 13.00 Kultur og motion forenes omkring Hindemade
- Kl. 14.30 Vigtige skridt til at få energien med hjem v. Diætist Malene Iskov
- Herunder kaffe/te og lidt sødt
- Kl. 16.00 Tak for i dag.

Vi hjælper jer med at sammensætte en kursusdag, der passer til Jeres ønsker og virksomhed.

Kontakt: DiætistTeamet v. Malene Iskov tlf. 22230590 [maleneiskov@youmai.dk](mailto:maleneiskov@youmai.dk)

Se mere om os på [www.damende.dk](http://www.damende.dk) og [www.diaetist-iskov.dk](http://www.diaetist-iskov.dk)

