

Boka en föreläsning om

hälsa & energi

med Cecilia Belin



BOKA NU!
LIVE ONLINE-
FÖRELÄSNING

SAGT OM FÖRELÄSNINGEN:

”Stort tack för en väldigt intressant föreläsning igår! Jag har läst en del om dygnsrytmens betydelse för vår hälsa tidigare och din föreläsning var jättebra för att förtydliga och förstärka den här teorin”

Eva, Biogaia AB

Kom i toppform, lär dig mer om din hälsa.

Att *när* du gör saker är viktigare än *vad* enligt världsledande och banbrytande forskning för att hålla sig frisk, pigg och ung. Du får kunskap om att följa dina inneboende dygnsrytmer. Att äta, träna och sova vid rätt tid på dygnet.

Att stötta sin dygnsrytm är ett enkelt sätt att minska risken inte bara för övervikt, cancer och hjärtkärlsjukdom, utan även för depression, demens och autoimmuna sjukdomar.

Häng med på en spännande resa om våra organs inneboende klockor och dess påverkan på din hälsa!

- * Hälsöföreläsningen är *informativ, peppande* och en *energihöjare* som *ökar motivationen* för en *aktivare och sundare livsstil* för dig och dina medarbetare.
- * Jag delger de senaste i forskningen som kan komma att revolutionera många människors hälsa och liv.

I min yrkesroll som hälsocoach, fysioterapeut och yogalärare har jag länge varit intresserad av hur kosten, motionen och återhämtningen påverkar vårt välmående och håller oss friska. Jag följer med intresse den internationella vetenskapliga diskussionen om sambandet mellan livsstil och hälsa.

Boka hälsöföreläsningen!

Cecilia Belin

Fysioterapeut, hälsocoach,
yoga- & mindfulnesslärare



www.ceciliabelin.se

cecilia@ceciliabelin.se +46 (0)708 710550 Instagram: Cecilia.Belin LinkedIn: Cecilia Belin