

# KIRSTINELUND LIV & UDVIKLING

[www.kirstinelund-udviklings-center.dk](http://www.kirstinelund-udviklings-center.dk)



## Sund præstation v/ Chris MacDonald

Sundhed handler om meget mere end broccoli og løbeture. Vi ved i dag, at vi homo sapiens har en række dybe og helt specifikke, naturlige behov, vi skal have opfyldt, hvis vi vil have ægte energi og overskud i hverdagen.

Som Fysiolog har Chris altid brændt for sundhed, gjort sig umage med at gøre danskerne klogere på sundhed - og ofte bliver han stillet spørgsmålet: "Mental fysisk og psykisk sundhed – hvorfor sundhed...?"

Chris' s første svar på det er: "Der er kun én nøgle når det handler om dit generelle helbred og det er sundhed".

Chris tager afsæt i den videnskabelige verden, men han har erfaret, at det kan være tungt at lytte til, så derfor har Chris lavet sine egne formler og modeller, der understøtter evidensen for hvorfor sundhed aldrig går af mode. Når det gælder sundhed for det enkelte individ, er der elementer som ikke er til forhandling: Søvn, bevægelse/motion, kost, restitution & relationer. I foredraget vil Chris også sætte fokus på kapacitet herunder stress og give dig brugbar viden til at øge din forståelse af stress.

Dette er et foredrag, som uundgåeligt vil generere mange gode grin – også i dagene efter. Oplevelsen med Chris MacDonald giver inspiration og viden, der skaber stof til eftertanke og videre dialog.

Kirstinelund-Udviklings-Center.dk  
Vroldvej 162 8660 Skanderborg  
Liv@Livvirk.dk Tlf. 51943364 / 53544344  
(1 km fra afkørsel 53 Skanderborg S)



Følg med her:

