



SUNDHEDSADFÆRD OG -VALG • UGE 1

SUNDHEDSVALG	HVAD VIL DU GØRE?
Morgenmad	
Frokost	
Aftensmad	
Snacks/desserter/ mellemmåltider	
Drikkevarer	
Kosttilskud	
Bevægelse	

UMAHRO ApS • Svanemøllevej 41 • 2900 Hellerup

+45 53 53 61 21 • hello@umahro.com • www.umahro.dk

Ved personlige konsultationer • +45 31319579 • konsultation@umahro.com



SUNDHEDSADFÆRD OG -VALG • UGE 1

SUNDHEDSVALG	HVAD VIL DU GØRE?
Motion og træning	
Søvn	
Afstressning og ro	
Glæde og social interaktion	
Læring, indlæring og udvikling	
Rygestop	

UMAHRO ApS • Svanemøllevej 41 • 2900 Hellerup

+45 53 53 61 21 • hello@umahro.com • www.umahro.dk

Ved personlige konsultationer • +45 31319579 • konsultation@umahro.com