

# Program for Stå Stærkere i en Travl Hverdag

d.31.9. - 1.10. 2021 i Krystalsalen på Hotel Vejlefjord

## *Dag 1*

- Kl. 9.30 Ankomstbuffet m. kaffe/te, let morgenmad og frugt
- Kl. 10 **Velkomst og introduktion til hinanden, stedet og kurset**
- Kl. 10.30 **Hvad styrer din krop og din hjerne - og dermed din energi, dit overskud og velvære?  
Hvad er sundhed egentlig?**
- Kl. 11.30 **Test dig selv! Udvælg dine specifikke fokusområder.**
- Kl. 12 Frokost i restauranten
- Kl. 13 **Hvorfor kan du ikke bare leve af franskbrød?**
- Kl. 14.15 **Hvad skal du så spise - helt konkret?**
- Kl. 15 Kaffe/te og lækkerier
- Kl. 15.30 **Et velreguleret immunforsvaret og velfungerende mitokondrier sikrer din vitalitet**
- Kl. 16.30 Værelser tages i brug. Mulighed for afslapning i De Termiske Bade
- Kl. 19.30 Middag i restauranten



Hanne Heinrich  
Klinisk Diætist

[www.heinrich.dk](http://www.heinrich.dk)  
+45 9395 1903

## Dag 2

- Kl. 7- 9.30 Mulighed for at nyde De Termiske Bade. Morgenmad i restauranten. Check ud.
- Kl. 9.30 **Fordøjelse og tarmens afgørende univers**
- Kl. 10.15 **Optimal søvn - hvad, hvorfor, hvordan?  
Du er styret af dit indre ur!**
- Kl. 11 Kaffepause
- Kl. 11.15 **Super foods, kosttilskud og minus-kemi i en stresset verden**
- Kl. 12.30 Frokost i restauranten
- Kl. 13.30 **Bevægelse på mange måder med mange formål  
De-stress og relationer**
- Kl. 14.30 **Walk-and-talk** og kaffe/te/kage
- Kl 15.30 **Tests, målinger og sundheds-gadgets - præcision og optimering**
- Kl. 16.30 **Opsamling**
- Kl.17 Tak for nu! Hjemrejse.



Hanne Heinrich  
Klinisk Diætist

[www.heinrich.dk](http://www.heinrich.dk)  
+45 9395 1903