

Livskockarna kokar ihop

Kortare och längre inspirerande föreläsningar:

- Kosten och vanorna som ger oss ett hållbart välbefinnande.
- Hälsa på äldre dagar. Friskvårdstips för 55+

Kurser i:

- Hållbar vikt
- Matlagning för nytta och hälsa

Coaching:

- Hälsocoaching och/eller med kostrådgivning

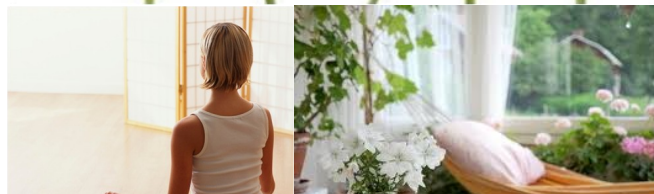
Smakrika:

- Inspirationskvällar
- Vandringar med upplevelser ex. *Örtvandring med picknicktips* eller *Pilgrimsvandring i natursköna Romantiska Älvkarleby*

"Alla morgondagens blommor gömmer sig i de frön som sås idag"



Livskockarnas Smakrika Livsrecept



Kontakta gärna oss

Marie Hedlund
marie@relationsskaparna.se
070-620 98 56
www.relationsskaparna.se

Lisbeth Pedersen
Lisbeth@battreledare.se
070-222 40 37
www.battreledare.se



Skörda ett smakrikt liv med livskockarnas hållbara livsrecept

Med inspirerande och unika möjligheter erbjuder Livskockarna upplevelsebaserade smakrika livsrecept för att stärka livshälsan.

Om Livskockarna

Två kvinnor som på ett klokt och inspirerande sätt kryddar livet med smakrika och hållbara livskoncept.

Marie är civilekonom, kock och diplomerad kostrådgivare.

Hon driver företaget **Relationsskaparna**. Det som genomsyrar och går som en "orange" tråd i Maries personlighet och företag är mat och att inspirera och utveckla människor.

Lisbeth är beteendevetare, cert. coach, Mindfulness och Qi Gong instruktör.

Hon driver företaget **Bättre Ledare** tillsammans med Mats Ohlsson. Det som genomsyrar och går som en "grön" tråd är harmoni och kommunikation för både kropp och själ.



Vision

Lev livet hela livet



Recept för ett gott liv

Energikick

(2 pers)

- ½ avokado
- 2 skivor ananas
- 1 litet äpple
- 1 dl kesella 0,1 fett
- 1/2 – 1 dl sojamjolk
- 5 st mandlar



Blanda allt tillsammans, använder du burkananas kan du använda juicen, späd sedan med sojamjolk till en passande konsistent. Strö lite mandel på toppen.

Energi insamling

En enkel och effektiv övning för att fylla på samt samla in ny energi och därmed stärka dig själv.

UTGÅNGSLÄGE: Stå med fötterna i axelbredd och armar hängande utmed sidorna.

UTFÖRANDE: Sträck armarna utåt -uppåt.

Handflatorna riktas uppåt, (samla Qi, livskraft från naturen).

Armarna förs vidare rakt upp, (samla Qi från himlen).

Handflatorna riktas sedan nedåt och förs ner mot toppen av huvudet, (Qi tas in), vidare framför bålen, (Qi strömmar ner genom kroppen), händerna läggs några cm nedanför naveln på energins knutpunkt.

Vila där, (full koncentration på hur Qi återsamlas.

Utför övningen 3 ggr

