

Invitasjon til foredrag

# Body business –

## Å fungere godt på jobben – og ellers i livet



Dersom du har noen vondter du vil bli kvitt, dersom du ønsker en bedre helse eller litt mer energi i hverdagen – da er dette et foredrag du bør få med deg.

I løpet av 45 minutter får du noe fakta, litt humor og noen tips. Med utgangspunkt i kroppen kommer vi inn på ulike forhold som avgjør hvor godt man fungerer på jobb, og etterpå. Du får nyttige tips om hva du kan gjøre for å ta vare på deg selv og skape energi og trivsel. Du vil også bli introdusert for Trigomedisin og andre tiltak: Liten innsats – stor effekt. Dette er noe av det du får med deg:

- **Trigo`s belastningsmodell**
- **Naturens økonomiprinsipp**
- **Motivasjon**
- **KISS**
- **Body Function**
- **Trigomedisin**
- **Få mer igjen for innsatsen**



**TRIGO**  
Physical and mental **fitness**

Foredrag av Frode Skjelvan  
Fysioterapeut og daglig leder