

VI ÅPNER OPP VÅR
POLIKLINIKK FOR
GAMLE OG NYE
KUNDER!

Kom i form til sommeren – vi tilbyr «Helseprofil med kondisjonstest»

Vi i Lund Bedriftshelsetjeneste åpner opp vår poliklinikk for gjennomføring av Helseprofil med kondisjonstest for eksisterende og potensielle nye kunder i mai og juni.

Vi setter fokus på viktigheten av fysisk aktivitet og sunt kosthold i vårt arbeid med å bidra til **mer helsefremmende arbeidsplasser**.

Som et virkemiddel for motivasjon, er det utarbeidet et eget verktøy bestående av livsstils-kartlegging og kondisjonstesting. Resultatet brukes som utgangspunkt for individuell trenings- og kostholdsveiledning.

Hensikten med en helseprofil er å øke bevisstheten rundt **egen** helse og livsstil.

Det blir gjennomført følgende målinger:

Kolesterol, blodtrykk, fettprosent (TANITA vekt), høyde, vekt, midjemål, oksygenopptakstest (Åstrand sykkeltest, 6 minutter), kartlegging og samtale. Her vil du få en god indikasjon på egen fysisk form, livsstil og veiledning for veien videre.

Høres dette ut som noe for deg eller din bedrift? Vi er klare for å ta imot deg/dere!

Ring 46 95 46 46 – tast 1, eller send mail til timebestilling@lundbht.no for å booke din time. **Oppgi at du ønsker helseprofil!**

«Først til mølla» prinsippet gjelder!

Pris: kr 1000,- stk.

VELKOMMEN TIL
FØRSTE SKRITT PÅ
VEIEN TIL BEDRE
HELSE!