



EGOFOOD Föredrag



Vi har som mål med våra föredrag är att engagera och röra om i grytan samt tillföra insikter och reda ut begrepp. Vi gör det med en vetenskaplig grund samt humor och igenkänningsfaktor som viktiga ingredienser.

Unikt för oss är att alla våra föredrag innehåller ett smakprov till samtliga åhörare. Ett smakprov som är kopplat till något vi pratat om. Boka enstaka eller flera föredrag – med hjälp av återkommande inspiration hålls intresse och engagemang vid liv. Se nedan några exempel på ämnen:

Smarta matval på tallriken

Det finns en djungel av kostråd! Bör man skära ner på rött kött och salt? Hur skadligt är sockret? Hur mycket grönsaker bör man äta och hur vitamin-boostar man måltiden? Föreläsningen slår hål på några myter om mat och ger tips och råd kring sunda matval - fritt från pekpinnar och fyllt med inspiration.

Myter & Sanningar om mat

Vi gör en djupdykning bland dieter, hälsopåståenden och kostråd. Vi rätar ut frågetecken och berättar på ett lättbegripligt men vetenskapligt sätt om dagens kostbudskap. Föredraget ger även flera tips och råd kring sunda matval.

Tarmfloran & maten

Det nyupptäckta organet tarmfloran har fått mycket fokus världen över. Hur ser kunskapsläget ut idag – hur påverkar den oss? Föredraget lägger störst fokus på maten och tar upp fyra kategorier som påverkar tarmfloran och därmed hälsan. Vi pratar även om hur man får till det rent praktiskt i vardagen.

Kolhydrater - vän eller fiende?

Går man upp i vikt av potatis? Är det mättade fett skadligt? Vad är bäst för hälsa och vikt? Vi gör en djupdykning i ämnet lågkolhydratskost och ger en analys med hjälp av vetenskap och egna teorier.

Frukosten – dagens viktigaste måltid?

Många av oss äter samma frukost varje dag. Ändå sägs det att frukosten är dagens viktigaste måltid. Stämmer det? Föredraget tar upp konkreta tips på hur man kickstartar dagen för energi & skärpa och ger förslag på enkla, goda och nyttiga frukostalternativ.

Mellanmål - tips, knep och nyttiga smakprov

Rätt typ av mellanmål ger fokus och skärpa. Under 90 minuter fördjupar vi oss i goda och matnyttiga mellanmål. Det blir ett roligt tillfälle tillsammans med kollegorna och skapar både team-building och hälsoutveckling. Kostnad för detta föredrag är 10 500 kr och inkluderar matkostnad.

Stress & Skräpmat

Vi har alla känt oss stressade någon gång. Och känt suget efter socker och fett, gärna i kombination. Men vad innebär stress och vad har det gemensamt med skräpmat? Genom att förstå hur kroppen fungerar är det lättare att ta till sig metoder för stresshantering och sunda matvanor. Föredraget ger aha-upplevelser, råd och verktyg att använda i vardagen – för en piggare och starkare kropp!

Löpning - mat & starka steg

Löparintresset är enormt och på många arbetsplatser skapas löpargrupper och träningsglädje. Att äta rätt som motionär och idrottare är oerhört viktigt för att "få med kroppen". Hur stor mängd mat behöver man? Ska man kolhydratsladda inför ett lopp? Vad är det bästa återhämtningsmålet? Behöver jag kosttillskott? Vi ger våra 10 bästa kosttips för att bli en uthållig, stark och fokuserad löpare.

Pris: 8 500 kr (exkl. 25 % moms) per 60 minuters föredrag.