



# STÅ UPP FÖR EN HÅLLBAR LIVSSTIL!

Välkommen till en eftermiddag med aktuell forskning och konkreta tips på hur du kan inspirera dig själv och dina medarbetare till en mer hållbar livsstil.

Lär dig mer om hur du kan undvika stress, vikten av återhämtning och nyttan av fysisk aktivitet.

STÅ  
UPP!

# Stå Upp för en hållbar livsstil!

Ett alltmer stillasittande stressfyllt arbetsliv kan leda till försämrad prestation och onödiga hälsoproblem. God kunskap om vilka beteenden som bidrar till friskare medarbetare, ger i sin tur större engagemang och effektivitet på arbetsplatsen.

Ett seminarium om små förändringar med stora hälsoeffekter!

Dessa forskare och företagsrepresentanter ger dig intressant forskning, delar med sig av erfarenheter och du får konkreta praktiska råd som gör skillnad.

**Livsfarligt att sitta  
stilla men lätt att  
åtgärda**

– Detta visar forskningen



**Livsfarligt att sitta  
stilla men lätt att  
åtgärda**

– Enkla och praktiska tips



**Arbete, stress och  
utbrändhet**

– Hur kan vi stoppa i tid?



**Erfarenheter från  
Näringslivet**



# STÅ UPP!

## När?

Fredagen den 30 januari, klockan  
12:00–16:00 inklusive lätt lunch

## Var?

GIH, vid Stockholms Stadion.  
Lidingövägen 1,  
T-bana Stadion

Stå Upp för hälsan! arrangeras av GIH, Market Cap Group och Sport Support Center

### **Kostnad**

1 995 kronor innan den 30 november, därefter 2 495 kronor.  
Priserna är exklusive moms.

Seminariets överskott går till forskningsprojekt inom GIH och KI.

### **För mer information & bokning**

[www.stauppseminariet.se](http://www.stauppseminariet.se) eller skicka e-post till [info@stauppseminariet.se](mailto:info@stauppseminariet.se)

### **VÄLKOMMEN**

till en dag med värdefull kunskap som motiverar till bättre hälsa.

STÅ  
UPP !

