

Work goes happy

Helsinki 2017
Wanha Satama

OHJELMA

Annika Havaste Workshop

Annika Havaste
FLT RAVINTOVALMENTAJA®

FLT Ravintovalmentaja® Annika Havaste

Workshopeissa saat käytännön vinkit parempaan työvireeseen, suoliston hoitoon ja aivojen hyvinvointiin.

- | | |
|---------------|--|
| 09.30 - 10.00 | Tue työvirettä, palautumista ja stressinhallintaa hyvillä ravintovalinnoilla |
| 11.30 - 12.00 | Suolisto on toiset aivosi ja terveytesi kehto – tue suoliston terveyttä ravinnolla |
| 13.00 - 13.30 | Pysy terävänä – ruoki aivojasi! |
| 14.00 - 14.30 | Suolisto on toiset aivosi ja terveytesi kehto – tue suoliston terveyttä ravinnolla |
| 14.15 - 15.15 | Pysy terävänä – ruoki aivojasi! |