



Hälsoprogram för dig som är 55 +

Hälsa är grunden för ett aktivt liv

idé 55 +

Alivos program för hälsoutveckling är vetenskapligt baserat och har en helhetssyn på individens hälsa. Ansvaret för din hälsa har du som är 55 + mer eller mindre själv. Du kan själv påverka de faktorer som leder till långsiktig hälsa, men då behöver du kunskap om ditt hälsotillstånd och om de livsstilsfaktorer som påverkar hälsan.

hur går det till?

Vi mäter dina hälsovärden med hjälp av moderna instrument som ger svar direkt. Vi skriver tillsammans med dig en journal där vi också för in vad du äter och hur mycket du rör dig. Därefter diskuterar vi i ett personligt samtal din livsstil och ger råd om vad du behöver göra. Du sätter själv de mål du vill uppnå inför nästa gång vi träffas.

vad ska du göra mellan träffarna?

- Du får några lättlästa faktablad som ger råd om kost och fysisk aktivitet. Läs dessa och försök följa råden
- Du får en kopia av din hälsojournal där du själv kan se vilka värden du haft vid den senaste undersökningen
- Starta gärna motionsgrupper och matlagningsgång, där ni lär er laga nya goda och nyttiga rätter
- Gå gärna till biblioteket och låna en god bok eller till olika kulturella arrangemang, det berikar livet

program för hälsoutveckling

analyser

Vid varje hälsoundersökning mäter vi blodtryck, vilopuls, blodsocker, blodfetter, Hb-värde, kroppsfett, vikt, midjemått, lungkapacitet (spirometer). Efter önskemål kan vi även analysera PSA hos män via ett blodprov.

individuella mål

Vi ställer tillsammans med dig upp målen för en långsiktigt god hälsoutveckling och ger råd om vad du själv kan göra när det gäller din livsstil.

hälsoinriktade kurser

Vi arrangerar kurser inom olika områden som berör hälsan

- Rökfrihet
- Livsstil
- Stresshantering
- Lagning av hälsosam mat

kompletterande tjänster

- Företagsläkare
- Näringsterapeut

on-line-butik

Som kund hos Alivo får du tillgång till vår on-line-butik där vi erbjuder böcker inom hälsoområdet, CD-skivor med olika träningsprogram och avspänningsmusik, naturläkemedel, näringsförstärkning mm.

kontakt

ALIVO personal care ab

mandelgrensvägen 181
263 91 Höganäs
telefon: 042-125720
fax: 042-148940
e-post: info@alivo.se
hemsida:
www.alivo.se