

Cocuura webinar

“Tag selv iltmasken på først” med Mark Abildhauge

Positiv egoisme

At prioritere din egen fysiske og mentale sundhed gennem motion er ikke egoistisk – det er nødvendigt. Ved at tage tid til dig selv, bliver du stærkere og mere energisk, hvilket også gavner dem omkring dig.

Lidt er 100% bedre end ingenting

Selv små mængder fysisk aktivitet gør en forskel. Du behøver ikke en time i fitnesscenteret; hver eneste bevægelse tæller og forbedrer dit velvære.

5 minutter hver dag

Start småt. Bare fem minutter med fysisk aktivitet dagligt kan skabe gode vaner, forbedre dit humør, og gradvist føre til større resultater. Det vigtigste er at komme i gang.



Se webinarret som on-demand
ved at scanne QR-koden

Cocuura

