



## LEILA SÖDERHOLM

### Om min forelesning:

Min innstilling til helse og glede i livet er enkel og lekende. Jeg blander humor med dypeste alvor og viser med gjenkjennbare eksempler hvilken strategi som fungerer for et liv fylt med mer glede. Å lære seg styre å hjernen med ulike knep, gjør det enklere å komme dit man vil. Uansett hva man ønsker så har kroppen vår godt av aktivitet, søvn og glede. Helse er en helhet og det finnes enkle forandringer vi kan gjøre i vår egen hverdag for å få det så bra som mulig. Her er det ingen formaninger, eller dårlig samvittighet, men masse humor og energi. Målet er at vi skal le sammen gjennom forelesningen og gå derfra fylt med motivasjon, kunnskap og energi.

### Litt om Leila:

Leila er en flittig brukt foreleser og har 20 års erfaring med coaching av ansatte i ulike selskap der målet har vært økt glede og bedre helse. I 2017 ble Leila nominert og stemt frem som årets helseinspirator av det svenske folket. Hennes engasjement smitter over på tilhørerne. Hun er kunnskapsrik, troverdig og en dyktig formidler. Leila er ekspert på TV4, jobber som frilanser i Sveriges største magasin og aviser. Leila har med sine tips prydet melkekartonger flere ganger de siste årene

