**SUNDHED GIVER GEVINST PÅ BUNDLINJEN!**

Flere og flere danske virksomheder tager medarbejdernes sundhed alvorligt. Sundhed på jobbet er ikke kun en fornuftig og bæredygtig investering i medarbejdertrivsel – *’sundhed giver gevinst direkte på bundlinjen’*, lyder det fra coach med fokus på vaner **Mike Radoor** og stifter af sundhedsuniverset **Toobusytobefit**.

**Sunde vaner skal være sjovt**

Derfor går **TooBusyToBeFit** nu ALL-IN på at få sundhed ind i alle danske virksomheder. Det handler hverken om at tvinge medarbejderne til at spise grøn salat eller løbe fra Herodes til Pilatus. Det handler om at skabe sunde vaner:

-*’En sund medarbejder er en medarbejder med sunde vaner. Sunde vaner giver øget arbejdsglæde, færre sygedage, mindre stress, øget disciplin, større produktivitet og bedre fællesskab. Og så skal sundhed og sunde vaner være SJOVT*,’ fortæller Mike Radoor.

Og det betaler sig at investere i sundhed. Både dansk og international forskning viser, at når en virksomhed investerer 1.000 kr. i sundhedsfremmende tiltag, så kommer investeringen tilbage med over 2.300 kr. Altså en gevinst på 1.300 kr.

**1 ny vane per uge**

I et forløb på 12 uger får virksomhederne hjælp til at gennemføre nye sundhedstiltag med fokus på vaner. Det starter med en forundersøgelse, hvor virksomhedens og dermed medarbejdernes sundhed kommer under lup: -*Vi lærer de ansatte til at tage medansvar for deres egen sundhed og trivsel. Og når det sker sammen med kollegaerne, øger det motivationen og styrker fællesskabet*,siger Mike Radoor og fortsætter:

-*Målet er at give de ansatte nye værktøjer til en sundere hverdag. De nye vaner kan være alt fra at drikke mere vand, holde stående møder, gå til og fra arbejde, spise en skål salat til frokost, åndedrætsøvelser eller fokus på skærmtid’.*

Forløbet skydes i gang med fælles kickoff møde, derefter indføres en ny vane hver uge i 12 uger. Forløbet som kan downloades og følges via en særlig APP. Efter 12 uger får virksomheden og de ansatte en afsluttende sundhedsrating.

**Gik selv ned med stress**

Mike Radoor ved selv, hvor galt det kan gå. Som succesrig iværksætter af 5 virksomheder bl.a. online-portalen Miinto.dk gik han alvorligt ned med stress og brugte to år på at komme tilbage med ny sunde vaner.

Mike er uddannet ’Habitcoach’ i Sverige og har coachet mere end 4.000 mennesker online. Den læring og erfaring vil han gerne give videre til de danske virksomheder.

Mike Radoor udkommer i marts med bogen **’Begynd med vanerne’** på forlaget Gyldendal.

<https://www.toobusytobefit.com/b2b>

Kontakt: Mike Radoor: +46 709 10 1017

[mr@toobusytobefit.com](mailto:mr@toobusytobefit.com)