

7.7.2010

# E&S NEWS

Eventforumin ja Speakersforumin yhteinen uutiskirje.



## Palvelemme myös kesällä

Toimistomme on auki koko kesän. Autamme kaikissa puhuja- ja tapahtumakyselyissä myös heinäkuussa!

[info@speakersforum.fi](mailto:info@speakersforum.fi) tai [info@eventforum.fi](mailto:info@eventforum.fi)

## Kutsu: Showcase 20.8 klo 9-10:30

Tervetuloa Speakersforum Showcaseen elokuun 20. päivä alkaen klo 9:00.

Showcasessa esiintyy neljä puhujaa, kullakin 15 minuutin puheenvuoro.

Elokuun Showcasessa esiintyvät:

Tanssija ja koreografi **Jorma Uotinen**

Näyttelijä **Tuija Piepponen**

Rap-artisti Marko Vuoriheimo eli **Signmark**

Kirjailija-käsikirjoittaja **Katri Manninen**.

Ilmoittautumiset osoitteeseen [info@speakersforum.fi](mailto:info@speakersforum.fi).  
Showcase-tilaisuuksista ilmoitamme [Facebookissa](#).



## Kuukauden puhuja: Hanna Partanen

Terveystieteiden maisteri, ravitsemusterapeutti  
Palautteiden keskiarvo: 4,5 (asteikolla 1-5)

### Sinua pyydetään usein luennoimaan työhyvinvoinnista ja terveellisistä elämäntavoista. Voiko ravinnolla parantaa työmotivaatiota?

Työmotivaatio tietenkin kasvaa, jos jaksaa paremmin eikä aina väsyä. Terveellisillä elämäntavoilla voidaan aika paljonkin vaikuttaa siihen, että on energisempi koko päivän ja saa enemmän aikaa niin työssä kuin kotona.

### Mikä motivoi sinua kouluttautumaan ravitsemusterapeutiksi?

Ensin olin menossa perinteisesti lääkikseen, mutta sitten löysin Kuopion yliopiston oppaasta ravitsemustieteen, joka silloin oli osa lääketieteellistä tiedekuntaa. Ala kolahti heti, sillä näin pystyin yhdistämään parhaan lääkkeen eli ruoan ja lääketieteen. Ja toisaalta, miksi odottaa, että ihmiset sairastuvat ensin ja aloittaa hoito vasta sitten, kun on mielekkäämpää ennaltaehkäistä sairauksien syntyä.

### Onko meillä suomalaisilla parannettavaa terveyden kannalta jollain osa-alueella?

Toisaalta elämäntavat ovat parantuneet, mutta tietyiltä osin kyllä ollaan menossa huonompaan suuntaan. Erityisesti ruoka-aikojen säännöllisyydellä ja kasvien käytön lisäämisellä voitaisiin tehdä terveyden eteen jo paljon. Myös stressi ja vähäinen uni vaikuttaa nykyisin hyvin ratkaisevasti ruokavalintoihimme ja terveyteemme.



## Vielä ehdit osallistua kesäkisaan!

Osallistu Eventforumin ja Speakersforumin kesäkisaan! Kaikkien osallistuneiden kesken arvomme yhden Competence Card-kortin, jolla olet oikeutettu osallistumaan 15+5 korkeatasoiseen [Competence Card-luentotilaisuuteen](#).

Kilpailun ideana on kertoa meille lyhyesti parhaista muistamistasi yritysjuhlista. Oliko lempibändisi paikalla? Koitko todellisen ahaa-elämyksen jonkin luennon aikana? Paraniko tiimihenki juhlien takia kertaheitolla?

Jos sinulla on ideoita tai toiveita siitä, miten vielä pistää paremmaksi, kirjoitathan niistäkin! Me voimme varmasti auttaa unelmatilaisuutesi toteuttamisessa.

Osallistu kirjoittamalla paras muistosi [Speakersforumin Facebook-sivuille](#). Voit myös osallistua lähettämällä viestiä osoitteeseen [info@speakersforum.fi](mailto:info@speakersforum.fi). Kilpailu päättyy 31.7.2010. Arvonta suoritetaan elokuussa.



### Kesälomavinkki: voiko kesälomaa viettää rennosti mutta silti terveellisesti?

Toki voi! Herkutellakin saa, kun muutoin perusruokavalinnat ovat kunnossa. Kesällä kannattaa nauttia tuoreista mansikoista, kirsikoista sekä muista tuoreista kasviksista ja vihanneksista.

### Minkälaisia kesäsuunnitelmia sinulla on?

Meillä on muutto ja remontti edessä, joten kesäloma menee aika pitkälti siinä. Vapaa-aika mitä remonttihommilta jää, menee pelatessa golfia ja perinteinen asuntomessu-visiitti pitää myös mahdolluttaa kalenteriin.



## Iloista ja antoisaa kesää!

Toivottavat Speakersforum ja Eventforum

[www.eventforum.fi](http://www.eventforum.fi)  
[www.speakersforum.fi](http://www.speakersforum.fi)

Ota meihin yhteyttä:  
[info@eventforum.fi](mailto:info@eventforum.fi)  
[info@speakersforum.fi](mailto:info@speakersforum.fi)



Osoitelähteet:  
Fonecta Finder  
Eventforum  
Speakersforum