

AP Update udvides med sundhedsportal

Et sundt liv handler om at finde balancen mellem at yde sit bedste og passe på sig selv. En hårfin balance, der nemt tipper over, fordi vi er presset på tid både på hjemmefront og arbejde.

På AP Pensions sundhedsportal kan du teste din status på sundhed og få et fingerpeg om, hvor du kan sætte ind, hvis du vil ændre på eventuelle ubalancer i dit liv. Den gode nyhed er, at der ofte skal mindre til, end du tror. Et sundt liv handler hverken om fanatisme, kål og 20 timer i fitnesscentret, men om fornuft og små ændringer af dårlige vaner.

Direkte adgang til 35 eksperter

Sundhedsportalen er drevet af 35 eksperter og højt uddannede specialister, der deler ud af viden om deres kernekompetencer. Med sundhedsportalen inden for rækkevidde har du direkte adgang til viden, information og rådgivning om arbejdsmiljø, kost, motion og livsstilssygdomme – de områder, der skal være i balance for at leve et sundt liv.

Over 200 artikler

Portalen er nem at finde rundt i. Artiklerne er listet alfabetisk efter emne, og du finder gode råd om astma, graviditet, hjertekarsygdomme, knogleskørhed, kræft, psykisk arbejdsmiljø, stress og meget mere. I alt over 200 artikler om sundhed, symptomer, forebyggelse og behandling, tips og gode råd til, hvordan du får balance i dit liv. Portalen opdateres ugentligt med nye artikler.

Hvordan får jeg adgang?

Er du tilmeldt AP Update kan du benytte sundhedsportalen. Du kan tilmelde dig her til højre.

[Gå til sundhedsportalen](#)



