

”Lyt til din krop. Den fortæller dig noget”

Mandag den 14. september 2015 kl. 19-21.



Foredrag om kost og sundhed og om at forstå de signaler som kroppen sender. Foredraget henvender sig til alle, der har små eller store udfordringer fysisk eller psykisk. Og som gerne vil blive klogere på, hvad kosten kan gøre for vores ve og vel.

Måske har du smerter, eksem, hovedpine, vægtproblemer, fordøjelsesproblemer, livsstilssygdomme, psykiske udfordringer eller noget helt andet. Dette foredrag sætter fokus på, at vores krop prøver at fortælle og vise os, når der er noget galt, og hvad vi kan gøre gennem kosten for at få det bedre. Økonomi, dårlige vaner og forskellige undskyldninger står ofte i vejen for, at vi ikke flytter os og gør noget ved vores udfordringer. Men det er ikke så svært at lytte og forstå sin krop samt at handle på det.

Når du har hørt dette foredrag, så ved du...

- Hvad det grundlæggende vil sige at have det godt og være sund
- Hvilke overspringshandlinger vi ofte bruger for ikke at flytte os
- Hvilke fødevarer kroppen gerne vil have, og hvad du kan spise til dagens måltider
- Noget om fedtstoffer, sukker og fordøjelsen

Du får redskaber til...

- At lytte til din krop og forstå de signaler som den sender
- At bruge kosten og eventuelle kosttilskud
- At flytte dig og få mere energi, overskud og en gladere krop og psyke

Karen er ernæringsterapeut, forfatter og en inspirerende foredragsholder. Hun har holdt et utal af foredrag på skoler og institutioner samt i foreninger og ældreklubber. Hun bruger sig selv, cases og sin store viden indenfor ernæring til at hjælpe og vejlede dig og andre.

Foredraget afholdes på Store Heddinge bibliotek, Kirketorvet 2, 4660 Store Heddinge.

Gratis adgang. Biblioteket og Stevns Behandlernet serverer kaffe/te sunde kager og snack.

Tilmelding på mail til info@karennorby.dk eller på SMS til 27 52 90 36, eller du møder bare op.

Vel mødt!