

Sundhedsdag i Jobbanken, Århus afd. torsdag den 13.februar

Kom til en spændende dag i sundhedens tegn og få styrket refleksionen over, hvad du spiser, og hvordan idræt påvirker din energibalance og almene sundhedstilstand. Oplægsholder: Erling de Jong Krarup.

Dagens program:

9.00 Velkomst og kaffe, gennemgang af dagens program

9.15-10.00 Sundhedsstyrelsens kostanbefalinger (de 10 kostråd)

Anbefalet fordeling af kulhydrat, protein og fedt i kosten, kilder hertil samt næringsstofferne funktion

10.15-11.00 Den energi du bruger - energiligningen

Faktorer der har indflydelse på energibehovet, herunder idræts betydning
Udregning af energibehov

11.15-12.00 Energiindhold i madvarer

Introduktion til kostregistreringsprogram, individuel kostregistrering
Diskussion af resultater

12.00-13.00 Sund frokost i JB

13.00-14.00 Idræts betydning for sundhedstilstanden, anbefalinger

Redskaber til bestemmelse af fysisk form/sundhedstilstand

14.00-16.00 Måling af kondital og fedtprocent i Fitnessworld (frivillig)

Det kræver ingen forudsætninger at deltage i denne dag udover en lyst til og interesse i at vide mere om kost og motion og få skabt en refleksion over egen livsstil. Der er en deltagerbegrænsning på 15 personer, så tilmeld dig hurtigst muligt, hvis det har din interesse. Tilmelding til arrangementet er gratis og foregår efter først til mølle princippet, du tilmelder dig på ek@job-banken.nu eller på tlf. 8621 3064. Sidste tilmeldingsfrist er fredag den 7.februar.

Jeg håber på, at mange af jer har lyst til at være med til en anderledes og sjov dag i Jobbanken, hvor I ikke kun skal høre på mig men også selv kommer på banen i praktiske øvelser/opgaver. Husk at medbringe bærbar computer (hvis I har én, ellers kan I låne), indendørs træningstøj hvis I ønsker at være med til det frivillige tilbud om eftermiddagen (måling af kondital). Har I et pulsur må I gerne medbringe dette også.

Med sunde hilsner
Erling de Jong Krarup