



Onsdag den 3.oktober kl. 19.00

Sundhedsforedrag med Kamma Schmidt i Jobbanken

Vi har fornøjelsen af at tilbyde jer et spændende foredrag i Jobbanken med vores populære Mindfulness yoga- og pilatesunderviser, Kamma Schmidt. Idéen med foredraget er, at give jer inspiration til et sundere liv.

Følgende emner vil blive berørt i foredraget:

- Kostens indflydelse på vores sundhedstilstand
- Mindfulness eating
- Farvernes betydning i kosten
- De officielle kostråd
- Hvorfor spise grøntsager?
- Hvilken type kød og hvor meget?
- Urterets betydning for vores sundhed
- Fytokemiske stoffer i kosten
- Antiinflammatorisk kost
- Økologi og sundhed
- Forebyggelse af livsstilssygdomme via kosten
- Tarmens flora - hvordan vi fordøjer vores mad

Tilmelding og praktisk information:

Foredraget finder sted i Jobbankens lokaler, Revalgade 1, og vi åbner dørene kl. 18.30. Der vil være indlagt en kortere pause i foredraget, hvor vi byder på en sund snack. Tilmelding foregår ved at betale 100 kr på mobile pay nummer 68886 eller ved kontant betaling i Jobbanken. Sidste frist for tilmelding er den 26.september.

Med sunde hilsner

Jobbanken Aarhus

E: ek@job-banken.nu | T: 86 21 30 64