

Sundhedsaften

Har du længe overvejet at lave en livsstilsændring, men manglet det sidste skub, så er hjælpen her...



Foredrag med Jerk W. Langer læge, kostekspert og maratonløber.

Få ny energi og livsglæde, bliv træningsrobust, smid overflødige kilo, sov godt om natten, vær i godt humør uden smerter, ophel dine skader hurtigere, samt forebyg kroniske sygdomme.

Vi taler om at leve antiinflammatorisk, det nye begreb inden for sundhed. Jerk fortæller om mad, bevægelse, motion, søvn, kosttilskud, humør og levevis. Og du hører om collagen, som er særlig vigtigt for fysisk aktive.

Bliv inspireret af Jerks egen rejse fra flæskestegssandwich til fiskeretter, fra sofakartoffel til supermotionist, og hvorfor han har droppet morgenmaden, men drikker masser af kaffe.

Undervejs sættes tankerne i perspektiv, både for dig der lige er kommet i gang, og dig som allerede træner meget. Få et ekstra skub til at trimme kroppen, undgå skader, samt hjælpe kroppen hurtigere over problemer, hvis uheldet alligevel er ude.

Du får mange praktiske råd, et par gode grin, samt venlige puf bagi med både reel viden og konkrete løsninger. Du kan spørge løs og bliver mødt helt uden løftede pegefingre.

Fakta om foredraget:

Tid: mandag den 17. april 2023, kl.16.30 - 18.15
Sted: Hjerdinghus, Tobølparken 25, 6710 Esbjerg V
Pris: 65 kr. for medlemmer
Tilmelding: på www.hjerdingif.dk
 senest tirsdag den 11. april

Foredraget er kun for medlemmer i Hjerding IF og afholdes i samarbejde med Sydvestjysk Folkeuniversitet.

For mere information på www.Hjerdingif.dk eller kontakt: Henrik Poulsen, foreningskoordinator, kontakt@hjerdingif.dk / tlf. 51 44 17 44

- Jerk W. Langer er læge og en af Danmarks førende sundhedseksperter.
- Opfandt udtrykket 'KRAM' for de livsstilsfaktorer, der kan forlænge vores liv med op til 15 år.
- Vært i flere tv-programmer, bl.a. TV2-serien 'En kur der dur'.
- Forfatter til flere bestseller-bøger, bl.a. '21 helbredende dage med anti-inflammatorisk kost', 'Sundt blodtryk på 14 dage', 'Collagen - stærk, sund og smertefri' og 'Sænk dit kolesterol'.
- Og så har han gennemført over 400 maraton.