

VIFU - Videncenter for Fødevareudvikling inviterer til foredrag inden for Holstebro Folkeuniversitets program

Foregår på Erhvervsakademi MidtVest • Valdemar Poulsen Vej 4 • 7500 Holstebro



FUP ELLER FAKTA

Et foredrag om vitaminer, kosttilskud og sund mad

Få tjek på, hvad der er op og ned omkring vitaminer, kosttilskud, berigede fødevarer og kostplaner ud fra en naturvidenskabelig synsvinkel. Ingen tomme løfter og snik-snak, men reelle forskningsresultater, viden og konkrete løsninger. God lejlighed til at stille spørgsmål.

Jerk W. Langer er uafhængig af producenter, forhandlere og myndigheder.



Jerk W. Langer
Læge og forfatter



TIRSDAG
20. FEBRUAR
2018
KL. 16.45-18.30

HVORDAN SPISER VI OS RASKE?

Et foredrag om helbredende dage med anti-inflammatorisk kost

- Bliv sund og glad både indvendig og udvendig
- Se yngre ud
- Husk bedre
- Slip for smerter
- Dæmp allergi
- Få styr på hormoner, blodsukker, stofskifte og fordøjelse
- Smid overflødige kg
- Træn bedre
- Sov ordentligt
- Find de rigtige kosttilskud
- Undgå blodprop, kræft, type 2-diabetes og demens

Så store er perspektiverne i anti-inflammatorisk mad, bevægelse, ordentlig søvn og andre kloge valg i hverdagen. Undervejs kommer du op at stå, får mange praktiske råd, et par gode grin, samt et venligt skub bagi.

TIRSDAG
20. FEBRUAR
2018
KL. 19.00-20.45

