

# Foredrag: "Gi' dig selv de bedste betingelser"



Kom til foredrag med Luise Sønder, som er eksamineret kostvejleder med ernærings speciale indenfor aktiv ernæring (sportsernæring). Hun er desuden langdistance løber, hvor igennem hun selv har stor erfaring med og fokus på at få den rette kost i forhold til sin træning.

**Tid: Onsdag d. 15. april kl. 19:00**

**Sted: Ørslevklosterhallen, Multirummet**

Luise Sønder fortæller:

*For at få det bedste ud af livet, er vi nødt til at give os selv de bedste betingelser at arbejde med. Vi kan selv være med til at skabe de bedste betingelser ved at vælge en sund livsstil. En sund livsstil er vigtig, uanset om du er normalvægtig eller overvægtig, motionist eller eliteløber, ung eller gammel. Vores livsstil er med til at bestemme vores trivsel og velvære i hverdagen. Og kan være med til at give os et sundt og langt liv.*

*Der er mange faktorer, der har indflydelse på hvor godt vi mennesker kan præstere og hvor meget vores krop kan holde til. Nogle af de vigtigste faktorer for mennesker generelt er søvn, væske, kost, motion, restitution og motivation. Disse faktorer er ligeledes de vigtigste faktorer at "få styr på", hvis du gerne vil tabe dig og få en sundere livsstil – og især hvis du gerne vil have at vægttabet og livsstilen varer ved.*

Desuden vil hun også fortælle om, hvordan løbeholdene i ØKIF kan bevare motivationen. Hvis du er interesseret, kan du få målt din bodyage (beløbet oplyses ved foredraget – afhængig af deltagerantallet)

Foredraget er gratis for alle – ingen forhåndstilmelding! Der kan købes kaffe/te og forfriskninger til favorable priser.



Med venlig hilsen Gymnastikudvalget, ØKIF