

Optimér din ydeevne i din sport



Med ny viden og inspiration kan du på en let, sund og sikker måde optimere udbyttet af din idræt. En krop i balance yder optimalt og medvirker til, at du kan nå dine mål og dermed få mere glæde af din sport. Samtidig får du viden om, hvordan du bedst forebygger livsstilssygdomme som f.eks. hjerte/kredsløb, gigt, demens, Alzheimer, autoimmune sygdomme mv.

Sundhedsaften i xxxxx, mandag den xx. xxxxx kl. 19:00

Det får du ud af foredraget

- Færre skader
- Forøget energiniveau
- Optimering af din restitution
- Bedre udholdenhed
- Smidige og styrkede muskler og led
- Kvalitetssøvn
- Bevarelse af overblikket i stressede situationer
- Færre sygedage
- Overskud i hverdagen

Inflammation er involveret i de fleste sygdomme. Det gælder ikke mindst livsstilssygdomme som ovenfor beskrevet. Foredraget giver dig også viden om, hvordan du

- Tester dit eget inflammationsniveau
- Let kan nedsætte inflammationsniveauet

Vi viser dig også gode resultater fra andre, som aktivt har foretaget ændringer i hverdagen. Der vil blive anbefalet nogle evidens baseret produkter.

Foredraget er gratis. Efterfølgende kan du få testet din egen kropps inflammationsniveau.



Ud over Bettinna Delfs møder du også Maj-Britt Lyng og Niels Jacobsen.

Bettinna Delfs

er META-coach, kostvejleder, instruktør i Body Balance og Yin-yoga samt forfatter, kursus- og foredragsholder inden for krop, sind og kost.