

Hvorfor er det så svært at leve sundt?

Torsdag den 1. marts 2012



Utallige undersøgelser viser, at sund kost og motion giver øget livskvalitet og trivsel. Men mange har svært ved at komme i gang med at træffe de sunde valg eller kan ikke undgå at falde tilbage til usunde vaner. Overlæge **Peer Nøhr-Jensen**, Børne- og ungdomspsykiatrisk Afdeling Odense fortæller levende om vejen til succes.

Fokus er at omsætte viden til handling og han anviser i foredraget strategier til at navigere mod en sund livsstil. Foredraget vil have særligt fokus på de problemstillinger, man har, når man lever med en psykisk sygdom. Herunder de vanskeligheder, der kan opstå i forhold til medicin og perioder med svær sygdom og lav livsenergi. Klinisk udviklingsdiætist **Jette Rytøft** supplerer med viden om sund kost og motion.

Sted: Salen, AOF Sydfyn, Vestergade 23. Svendborg

Tid: 19.00-21.00

Pris: 50,- kr.

Tilmelding til AOF Sydfyn på telefon 62 21 73 73

Arrangør: PsykInfo Svendborg & AOF Sydfyn