



## **Kom til foredrag** **Din sundhed er din fremtid**

**Hvad er det, der sker, når du tager en beslutning om at leve sundere og tager et skridt i en sundere retning? Hvordan fastholder du beslutningen om en sundere livsstil?**

Foredragsholderen tager fat omkring aktuelle myter om madvarer og giver dig klar information på baggrund af sund fornuft og forskning på området.

Du får gode redskaber til at skabe en sund forandring og får tegnet et realistisk billede af dig selv i forhold til din sundhed.

### **Indhold**

- Stemmer din oplevede sundhed overens med virkeligheden?
- Hvordan vil du gerne se dig selv?
- Fokus på sundhed og følelser omkring sundhed

### **Tid og sted**

Foredrag med spørgsmålsrunde varer ca. 2 timer.

**Torsdag d. 13. november**  
**kl. 9.00 i B205 på Rådhuset. Tilmeld dig via kursuskataloget.**



**Høje-Taastrup  
Kommune**



**Falck**  
Healthcare