



Kære medlem af foreningen for Rygsøjlegigt og Morbus Bechterew,

Landsdelsforening Fyn vil gerne invitere dig og din ledsager til foredrag med læge og forfatter Jerk W. Langer.

Dato: **Tirsdag den 9. november 2021 kl. 19:30**

Sted: **Hjallese Forsamlingshus, Hjallesegade 31, 5260 Odense**

Tilmelding til: **Jørgen Knudsen på tlf. 25570570 eller mb.jk@live.dk**
senest den 26. oktober.

Foredraget handler om:

Hvordan du spiser dig RASK

Alt hvad du bør vide om

ANTI-INFLAMMATORISK KOST og COLLAGEN

Hvad er anti-inflammatorisk kost egentlig, og hvordan påvirker det min krop, når jeg har en kronisk lidelse?

Det kan du blive klogere på i dette foredrag, hvor læge og forfatter Jerk W. Langer

med eksempler fra forskningen og sine egne erfaringer fra klienter fører dig med ind i dette spændende kostunivers.

Det er hverken kompliceret eller svært, men handler om simple principper, som nemt indpasses i hverdagen, siger Jerk med udgangspunkt i sine bestsellerbøger om "21 helbredende dage med anti-inflammatorisk kost".

Jerk fortæller også den nyeste viden om, hvad proteinet collagen betyder for bl.a. sener, brusk, knogler og bindevæv, og hvordan vi kan spise os til det i lækker mad. Samt om collagentilskud kan være til hjælp.

Det bliver både oplysende, underholdende og inspirerende.

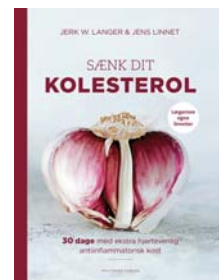
Du får mange praktiske råd, et par gode grin, samt venlige puf bagi.

Reel viden og konkrete løsninger. Undervejs kan du spørge løs, og Jerk lover, at han møder os helt uden løftede moraliserende pegefingre.

Jerk W. Langer er læge og forfatter til en række sundhedsbøger, bl.a.

- 21 helbredende dage med anti-inflammatorisk kost
- Collagen – stærk, sund og smertefri
- Sundt blodtryk på 14 dage
- Sænk dit kolesterol

Jerk fortalte som den første herhjemme om anti-inflammatorisk kost og videreudvikler principperne i takt med den nyeste forskning.



RYGSØJLEGIGT OG
MORBUS BECHTEREW

Landsdelsforening
Fyn