



Stress, depression og udbændthed

mad løser ikke alt, men intet løses uden.

Foredrag for mennesker der er ramt af stress, udbændthed og depression, deres pårørende og behandlere.

Mad har indflydelse på hjerne, krop og psyke. Mad handler om meget mere end vægt. Det er vigtigt og værdifuldt at være opmærksom på hjernemad, når vi taler om stress, udbændthed og depression.

Birgitte Flensholt
Kostkonsulent

Mosevej 11
4700 Næstved
Tel 26 12 11 62

birgitte@flensholt.dk
www.flensholt.dk



www.haveapoteket.dk

Mad giver appetit på livet, overskud og kræfter til at løse andre problematikker.

For meget sukker, for meget kaffe, for mange cigaretter, for lidt af de essentielle fedtstoffer, manglende appetit, for få måltider osv. er alt sammen med til at tilføre mere stress i kroppen.

At ændre vaner må gerne være en udfordring, men ikke give stress - hvordan er det muligt?

Birgitte Flensholt giver viden, inspiration og idéer til, hvordan mad kan gøre en forskel ved stress, udbændthed og depression.

