

Gruppetilbud, hør hvordan man kan spise sig uden om type 2-diabetes



Indhold: Har du type 2-diabetes i familien, eller har du selv sygdommen?
Vejer du mere, end du ønsker?
Kan du svare ja til bare ét af spørgsmålene, er dette foredrag meget relevant for dig, dine voksne børn og evt. børnebørn.
Type 2-diabetes er arveligt, men heldigvis kan man selv gøre noget for at forebygge sygdommen. Er man overvægtig og har forhøjet blodsukker (prædiabetes), er vægttab effektivt som led i at undgå eller udskyde udviklingen af type 2-diabetes.
Husk: Det er aldrig for sent at forebygge
- derfor dette foredrag til Ældresagens medlemmer.

Kom og hør om type 2-diabetes og om, hvordan du kan "tage hånd om" portionsstørrelserne, måltider, vægttab, vaner og "uvaner" mm.

Udgangspunktet er de officielle kostråd og bogen: *Spis dig uden om type 2-diabetes med Sense*, der er udgivet af Diabetesforeningen i samarbejde med Sense.

Baggrund: I Danmark har mere end 200.000 personer type 2-diabetes. Sygdommen er arvelig, men udløses ofte af usund livsstil som fysisk inaktivitet og usunde madvaner.
Ca. 300.000 personer har forstadier til type 2-diabetes også det, der kaldes prædiabetes. Det er denne gruppe, der især kan gøre noget for at udskyde eller forebygge sygdommen ved at skabe sunde vaner i hverdagen.

Kort om mig: Jeg har rådgivet, undervist og holdt foredrag for mange personer med diabetes og deres pårørende i de snart 30 år, jeg har arbejdet i Diabetesforeningen som klinisk diætist. Jeg er medforfatter til mere end 40 kogebøger fra Diabetesforeningen og også ovennævnte bog.

Varighed: 2 timer inkl. pause og tid til spørgsmål.

Navn: Susanne Elman Pedersen

Profession: Klinisk diætist

Tlf.: 2083 1012

E-mail: mail@madogformidling.dk

Hjemmeside: www.madogformidling.dk

Pris: 3.000 kr. + transportudgifter fra Middelfart

Udstyr: Projektor med HDMI-indgang og lærred.

