



SØVN OG SUNDHED

- og lidt om BMI

En debateftermiddag med
Hans Voldby (bachelor i idræt, stud. mag.)
og Christian Voldby (cand. med.).

Lørdag den 3. december fra kl. 15.00 til kl. 18.00
inviteres til debateftermiddag på
Sundhedshus Østerbro, Randersgade 60, 4. sal, 2100
København Ø.

Emnet 'søvn' vil være i fokus, herunder hvilken betydning søvn
har for et sundt helbred. Bl.a. vil det blive belyst

- Hvilken betydning søvn har for f.eks. overvægt, type 2-diabetes og andre livsstilssygdomme
- Hvordan miljø og livsstil kan påvirke søvn
- Hvad man selv kan gøre for at opnå bedre søvn

Derudover vil begrebet 'BMI' blive diskuteret

- Hvad kan BMI bruges til, hvor har det sine begrænsninger og hvordan skal det fortolkes?

Tilmelding til arrangementet via SOS's hjemmeside senest 28.november 2016

Sosmotion.dk

Venlig hilsen

