

FRISKERE LIV

EN SERIE HELSEFOREDRAG I ADVENTKIRKEN MJØNDALEN



MÅLTIDSRYTMER OG HELSE

Hvordan påvirker måltidsrytmene helsen vår? Hva er best? Mange små måltider eller få og store? Spiller det noen rolle når vi spiser? Er det lurt å ha lang avstand mellom to av måltidene?

Foredragsholder: Foredragsholder Mette Svendsen er Førstelektor ved Avdeling for ernæringsvitenskap ved Universitetet i Oslo.

SERVERING: I forkant av foredraget er det mulig å kjøpe en vegetarisk middagsbuffet i kirkens Festsal. Festsalen åpner dørene kl. 15.30 og avslutter serveringen kl. 18.00.



ONSDAG 21. SEPTEMBER KL. 18.15

ADVENTKIRKEN MJØNDALEN

HJERTELG VELKOMMEN!