

Kom og få et



Kost, Rygning, Alkohol og Motion

Har du lyst til, at leve lidt sundere end du gør nu? Og synes du det er svært at finde ud af hvordan, og hvad du skal gøre for at blive lidt sundere?

Kan du svare ja til dette, kan du få svar på dine spørgsmål ved at komme forbi os:

**Mandag den 7. maj kl 10-16** i Frivilligcenter Herlev, hvor du kan møde Sundhedsfremme.

Her kan du:

Få målt din fedtprocent %- og få en snak om hvordan du måske kan spise lidt sundere.

Få målt din kondition – ved en gangtest på 6 min. og en snak om motionstilbud i Herlev.

Få en snak om alkohol – hvor meget er passende at drikke om ugen.

Få en snak om rygning – hvad kan du få af hjælp, hvis du ønsker at stoppe.

Vi laver også et loungeområde, hvor du kan snakke med de andre som kommer, eller nyde lidt spændende at spise og drikke.

Det er gratis at deltage. Du skal bare komme forbi 😊

Adressen er: Herlev Hovedgade 172.



Vi glæder os til at møde dig☺

Mange hilsner Sundhedsfremme



Tine



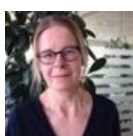
Stinne



Camilla



Bettina



Anne



Annette