

Hjerteforeningen Ringsted

Foredrag før generalforsamlingen den 28. februar

Hjerteforeningen Ringsted inviterer til et inspirerende foredrag “Kurven fuld af hjertesundhed”, forud for foreningens generalforsamling den 28. februar 2024.

Foredraget gennemføres mellem kl. 18 og 20 med spising, for en beskednen egenbetaling på 40 kr. pr. deltager.

Af hensyn til traktementet ønskes tilmelding til foredrag & spising til næstformand Mogens Hemmingsen, **senest torsdag den 22. februar** på telefon: 4028 0996, eller på mail: imhemmingsen@mail.dk



Vi har været heldige at få en aftale med klinisk diætist, cand. scient klinisk ernæring *Ulla Bahne*, der har været ansat i Hjerteforeningen, så hun har mange års erfaring med vejledning af hjertepatienter og et godt kendskab til, hvad hjertepatienter bøvler med. Ullas inspirerende foredrag om hjertesund livsstil tager udgangspunkt i din dagligdag.

Få ryddet op i kostmyterne og de forvirrende sundhedsbudskaber. Uden løftet pegefinger har du mulighed for at blive guidet til ændring af livsstil på den lette måde via diætistens konkrete råd og idéer, der er lige til at tage med hjem.

Ved at spise hjertesundt kan du reducere risikoen for at udvikle eller forværre hjerte-kar-sygdom. Hjertesund kost vil også reducere din risiko for forhøjet blodtryk, overvægt og type-2 diabetes. Hjertesund kost er også effektiv, hvis du tager kolesterolsænkende medicin. Det skadelige LDL-kolesterol kan i gennemsnit sænkes med 5-15%. Den personlige effekt er meget individuel, og den afhænger naturligvis af dine hidtidige mad- og drikkevaner.

Kl. 20.00 gennemføres den officielle generalforsamling med dagsorden i henhold til vedtægterne. Dagsorden og indkaldelse til generalforsamlingen bliver annonceret i Lokalbladet. Og kan også ses her på hjemmesiden først i februar.