

Bliv lykkelig sund



Her er muligheden for at deltage i en temaaften, hvor der bygges bro mellem lykke og sundhed

Kl. 19.00 – 20.00:

**Om lykke, sundhed og helbred
ved læge, sexolog og forfatter Jesper Bay-Hansen**

Sundhedsværdien i lykke

Observationsstudier af lykkelige mennesker

En lykkesmodel

Træning – den bedste antiage-aktivitet

Nærhed, intimitet og sex som lykkeaktiviteter

Hjernerigtig kost – hvad er det?

Pause kl. 20.00 – 20.15

Kl. 20.15 – 21.15:

**De 6 fundamentale principper for sundhed
i relation til sundhed, energi og performance
ved fysioterapeut og personlig træner Michael Schjerling**

Tid: Torsdag d. 23. februar kl. 19.00 – 21.30

Sted: FADL's Forlag, Blegdamsvej 30 – baghuset, 2200 København N

Entré: 200 kr. som betales ved indgangen.

Tilmelding per mail er nødvendig og kan ske til:

Jesper-bay-hansen@dadlnet.dk

michael@schjerling.dk

Bogen *Recepten på lykke* har skrevet sig ind i forlagshistorien ved at udkomme i 4 oplag på 4 måneder. Den kan købes til en særpris på 230 kr. i forbindelse med dette arrangement.

www.sexogsamtale.dk

www.schjerling.dk

