

Torsdag 6. februar 2020

Kl. 08.00 – 09.30

Papirbredden 1, Grønland 58

## Prestasjonsfremmende kosthold!

Er du opptatt av å prestere bedre på jobb  
og ha overskudd privat?

Meld deg på dette foredraget som gir deg gode  
råd om hvordan kostholdet påvirker hjernen og  
prestasjonsevnen.

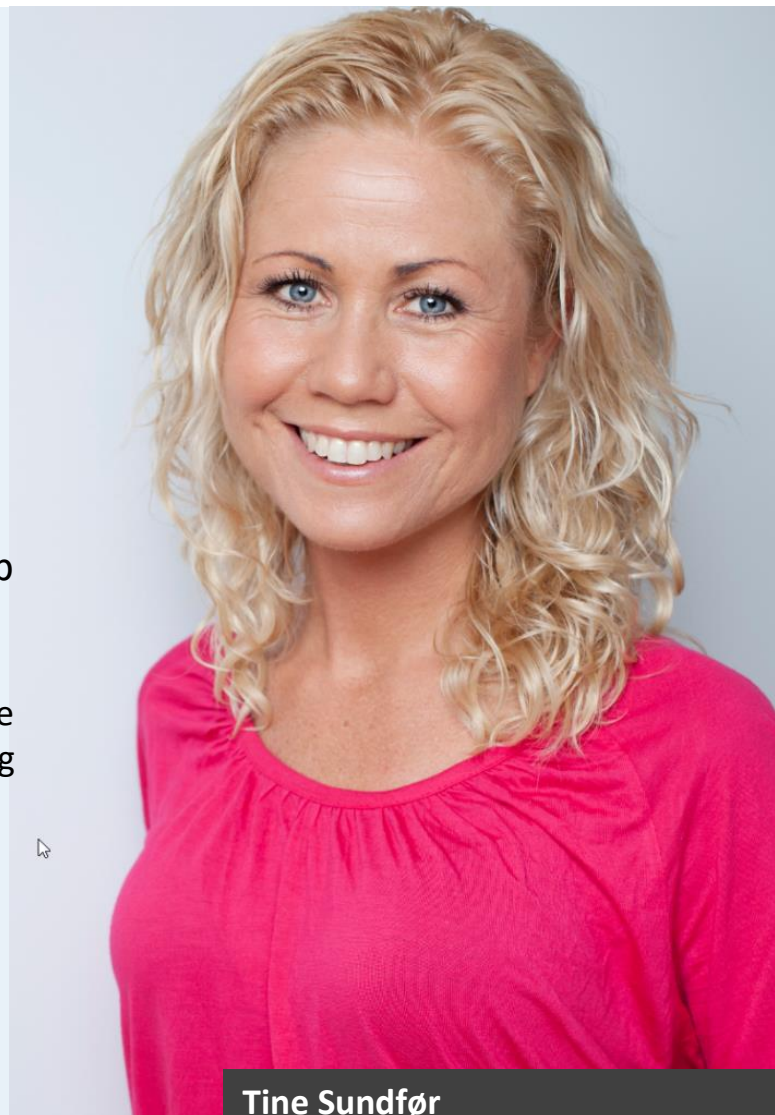
### Foredraget tar også opp:

- Råd i forhold til helse og kosthold
- Sammenhengen mellom kosthold og fysisk og psykisk helse
- Hvordan få en sunnere livsstil

*Tine Sundfør har lang klinisk erfaring fra sykehus, jobber med livsstilveiledning i Synergi Helse, og underviser i ernæring. Hun er profilert på TV iblant annet God Morgen Norge og Forbrukerinspektørene.*

Frokosten spanderer vi.

Påmelding: <https://www.nfdr.no/aktiviteter/>



**Tine Sundfør**

er klinisk ernæringsfysiolog,  
cand.scient. i ernæring fra Universitetet

## Bli inspirert av Tine Sundfør!