

Bliv glad og fyldt med energi

Den lokale læge Charlotte Bech holder tirsdag den 11. marts foredrag og debat om træthed og energi.

Mange mennesker, især ældre, lider af kronisk træthed og er så trætte, at de overhovedet ikke registrerer, at de er trætte. Der kan være mange forskellige årsager til træthed, bl.a. mangel på vitaminer, skjulte sygdomme, problemer med fordøjelse og psykiske traumer.

“Problemet er, at hospitalerne og de alment praktiserende læger sjældent har tid til at finde frem til de grundlæggende årsager til vores træthed. Ligesom de heller ikke har tid til at undervise os i, hvordan vi skal leve og hvad vi skal spise for at undgå at blive trætte og syge og genvinde vores gode helbred og livsenergi”, siger Charlotte Bech.

Under foredraget vil hun



Charlotte Bech.

komme ind på de forskellige årsager til træthed og hvad man selv kan gøre for at få mere energi i hverdagen.

Arrangementet foregår fra kl. 14-16 i Øregårdssalen på Gentofte Hovedbibliotek.

Det koster 30 kr. at deltage, og man kan tilmelde sig på www.aftensskolen.dk hold nr. 108002 eller betale ved indgangen.