

Kom til et FOREDRAG - der giver dig indsigt, grin og handlekraft med SUNDHEDSCOACH Birgitte Nymann

i Højreby Hallen, Bøgevej 2, 4920 Søllested,

Dato: Mandag d. 8. september kl. 19.00

Tid: 2 timer spækket med inspiration, grin og genkendelse

For hvem: Kvinder og mænd, der ønsker at forstå kroppen bedre og leve sundere
– uden fanatisme og frustration



Så er her et foredrag, du ikke vil gå glip af!

I dette tankevækkende, humoristiske og dybt brugbare foredrag får du afsløret de 10 mest almindelige fejl, der forhindrer os i at få de resultater, vi drømmer om – uanset om målet er mere energi, færre kilo, bedre søvn, en stærkere krop eller bare mere overskud i hverdagen.

👉 Du får ikke løftede pegefingre – du får indsigt.

👉 Du får ikke kure og regler – du får forståelse og løsninger, der virker.

👉 Du går ikke hjem med skyld – du går hjem med styrke, motivation og lyst til at gøre noget.

Du hører blandt andet:

- Hvorfor sundt ikke altid betyder slankende – og hvad du i stedet skal gå efter
- Hvordan dine intentioner bliver saboteret af små, usynlige vaner
- Den fejl næsten alle begår med deres træning – og hvordan du undgår den
- Hvad de færreste ved om, hvorfor de ikke gider træne og spise sundt – og hvorfor det ændrer ALT at forstå det
- Hvordan du bruger din egen hjerne og krop som medspillere – i stedet for modspillere



👂 Birgitte Nymann dykker ned i det, ingen taler om

🔄 Hun vender op og ned på dine gamle sundhedsantagelser

💡 Og hun tænder din gnist til et sundere liv – som ikke koster dig din livsglæde undervejs

Hvem er hun? Hende Birgitte?

Birgitte Nymann er kendt for sin smittende energi, sine skarpe pointer og sin evne til at gøre selv komplekse sundhedsemner både lette at forstå – og umulige at ignorere.

Med en baggrund i fysiologi (Københavns Universitet) og mange års erfaring som underviser, forfatter og træner for tusindvis af kvinder og mænd, skærer hun direkte ind til benet:

Hvad virker – og hvorfor gør vi så ofte noget helt andet?

Hun kombinerer hardcore viden med humor, ærlighed og et blink i øjet – og det er netop derfor, hendes foredrag ikke blot er lærerige... men også virkelig underholdende.

Højreby Hallens cafe er åbent i dagens anledning og drikkevarer m.m. kan købes

🎫 Køb din billet i dag – og tag din ven, bror, søster, kollega eller nabo med!

Pris: 75,00 kr./person uanset om man er medlem af Søllested Fitness eller ej.

Køb din billet her: Hjemmeside <https://sgf-sport.dk/events>

Vel mødt Søllested Fitness

