



I forbindelse med Danmarks dejligste Outdoor Festival, inviterer Silkeborg Business til et spændende og videnskabeligt foredrag med **Bente Klarlund**. Bente vil på allerbedste vis både oplyse og underholde os med, hvad Outdoor gør ved os, vores medarbejdere og dermed også vores forretning – og mon ikke vi bliver yngre med årene...

Dato: torsdag den 1. september 2022

Tid: kl. 17.30-19.00

Sted: Medborgerhuset i Lunden, Vestergade 74, 8600 Silkeborg

Pris: gratis for medlemmer af Silkeborg Business

”Yngre med årene”

Et langt liv uden sygdom er noget, de fleste af os stræber efter. Langt de fleste af os ved også, at kost og motion spiller en væsentlig rolle, når det gælder sundhed. Men ungdommens kilde og kroppens aldring handler om andet og mere. I ”Yngre med årene” går professor Bente Klarlund videnskabeligt til værks og giver råd til en livsstil, hvor dine celler og dermed din krop i biologisk forstand bliver yngre.

Foredraget kommer hele vejen rundt om mennesket – lige fra kost, rygning, alkohol og motion til det videnskabelige faktum, at du faktisk får flere år forærende, når du er en del af et fællesskab og lever dit liv, så det giver mening. Det lange, sunde liv handler nemlig også om pauser, sex, ærefrygt, vin, frivillighed og samvær med vennerne – og alt det påvirker også vores udseende:

»Der er utroligt meget, man selv kan gøre for at holde sig rask. Og det er aldrig for sent at ændre livsstil. At du spiser fornuftigt og får rørt kroppen, ved de fleste, er vigtigt, men opskriften på et langt, sundt liv handler også om at undgå unødige bekymringer og have fokus på det, der giver mening; familie, venner, frivillighed, optimisme, at tro på noget og ikke mindst lade sig begejstre«.

Ud over en guide til hvordan det enkelte menneske kan øge sandsynligheden for et langt liv, er det også håbet, at foredraget vil gøre op med den misforståelse, der hersker blandt danskerne, når det kommer til sundhed: »Vi tror, at ungdom er noget, vi køber. Vi er til fals for det hurtige fik i form af kosttilskud og anti-aldningsprodukter. Legenden om ungdommens kilde lever stærkt i skikkelse af en kommerciel sundhedsindustri, der ofte føres frem af kendte skuespillere og popsangere. Min ambition er, at videnskabens stemme skal overdøve og trumfe den kommercielle og poppede sundhedsindustri og bidrage til, at du lever godt og længe uden at smide penge ud ad vinduet til virkningsløse, potentielt farlige produkter«, fortæller Bente Klarlund.

Foredraget bygger på bestsellerbogen ”Yngre med Årene fra 2020”.