



FÖRELÄSNING 65+ OM ATT FÖREBYGGA SARKOPENI

MSOK STUGAN 25/2 KL 09:00

Välkommen till en inspirerande föreläsning för äldre

Under föreläsningen kommer du få värdefull kunskap om Sarkopeni dvs hur åldrandet påverkar våra muskler och hur du kan träna och äta på rätt sätt för att bevara och stärka dina muskler som äldre. Jag ser verkligen fram emot att träffa dig vid MSOK stugan

**En föreläsning full av
inspiration och
praktiska tips**

**Tillsammans kan vi
förbättra din hälsa
och livskvalité**

**Rätt kost och rätt
träning kan
motverka Sarkopeni**

**Föreläsningen leds
av Maria Magnusson
som är licenserad
personlig tränare på
MedicRehab**

VARMT VÄLKOMMEN