



## Invitation til Temadag omkring et sundere liv ved hjælp af

### De Syv Perler - Hvad kan du selv gøre for at forebygge kræft?

Denne temadag giver dig ikke bare viden om, hvad der er fup og fakta, men også en direkte oplevelse af alt det, du selv kan gøre for at blive sundere, som et led i generel forebyggelse og behandling af alle typer kræftsygdomme, overordnet set. Det bliver en oplevelsesdag med fokus på to områder: 1. At styrke immunforsvaret og 2. At øge mængden af antioxidanter (dæmpe dannelsen af frie iltradikaler). Det gør vi alt sammen via de syv perler, en evidensbaseret tilgang.



#### Du vil få:

- **Teori:** En teoretisk viden om de syv perler til komme i balance, både fysisk og mentalt
- **Praksis:** En direkte oplevelse af de syv perler, fordi vi prøver det hele af i praksis denne forårsdag

**Hvornår:** Søndag d. 30. april 2023 kl. 9.30-16:00.

**Hvor:** Comwell Copenhagen Portside Dolce, Alexandriagade 1, 2150 København

**Kursusafgift:** Medlemmer (inkl. støttemedlemmer): gratis bortset fra egen transport; Ikke-medlemmer af PAMO: 500 kr. samt egen transportudgift. Medlemskab:

<https://www.modermaerkekraeft.dk/bliv-medlem/>

**Tilmelding:** Senest 29. marts 2023 via <https://www.modermaerkekraeft.dk/arrangementer/200/>

Der er allerede overvældende interesse for temadagen, så det bliver først til mølle. Man er først sikret en plads, når kursusafgiften er indbetalt.

#### Om dagens oplægsholder

For læge Charlotte Bech er det lige så naturligt at behandle med den gængse lægefaglige behandling som at supplere med naturlige metoder, som kost, motion og livsstil. Læge Charlotte Bech har forsket og arbejdet med forebyggelse af kræftsygdomme, såvel i Danmark som i USA og skrevet en større afhandling omkring det.

Det er en holistisk tilgang, hvor vi kommer hele vejen rundt for at få fysisk, mental og følelsesmæssig balance, så vi kan styrke kroppens egne indbyggede mekanismer for selv-reparation. Du lever et sundt liv, når din krop er rask og rørig, dit sind i balance, dit humør er højt, og din fordøjelse virker optimalt. Det er lige så vigtigt, at dit mind-set er sundt, som at kroppen er det.





Patientforeningen Modernmærkekraft (PAMO)

**Program\*: De syv perler – det du selv kan gøre.**

Tid	Emne	Ansvarlig for indhold
09.30 - 10.00	Sund og velsmagende morgenmad	Læge Charlotte Bech
10.00 - 10.10	Velkommen og praktiske informationer	PAMO formand Me Schmiegelow
10.10 - 12.15	<b>Teori med oplæg og debat:</b> Perle nr. 1: Motion, Perle nr. 2: Søvn, Perle nr. 3: Tarmflora og Perle nr. 4: Sund kost med antioxidanter  <b>Praksis:</b> Stående strækøvelser og siddende åndedrætsøvelser ud fra motionskurven.	Læge Charlotte Bech
12.15 – 13.30	<b>Praksis:</b> Sund og velsmagende frokost efterfulgt af gåtur, hvis muligt ("walk and talk")	Læge Charlotte Bech
13.30-15.50	<b>Teori med oplæg og debat:</b> Perle nr. 5: Undgå forurening, Perle nr. 6: Frihed for stress via positivt mindset, Perle nr. 7: Latter og smil.  <b>Praksis:</b> Stående strækøvelser og siddende åndedrætsøvelser. Mentale øvelser for positive tanker. Velvære, livskvalitet og duften af essentielle olier. Komedier og sjove film: Vi afslutter dagen med en forfriskende latter.	Læge Charlotte Bech
15.50-16.00	Tak for i dag	PAMO formand Me Schmiegelow

\***Praksis:** Der indlægges passende pauser med sunde snacks og drikke formiddag og eftermiddag.

