

# Foredragsoversigt

## – Bedre med Birgitte juni 2026



Dato	Tid	Foredrag titel	Beskrivelse
Mandag d. 1. juni	12.30	<b>Derfor skal du styrketræne ofte nok.</b>	Sådan får du det gjort uden at skulle tage dig sammen Om muskelmasse, forbrænding, energi, figure, sundhed og hvordan du får det gjort igen og igen.
Onsdag d. 3. juni	12.30	<b>Derfor skal du spise nok protein. Sådan får du nok uden at tælle.</b>	Om muskelopbygning, mæthed, blodsukker, cravings og nemme måltider i hverdagen.
Fredag d. 5. juni	12.30	<b>Derfor tager mange på, når de er 40+. Sådan taber du dig som 40+'er.</b>	Om "det umulige" vægttab – og alt det, der skal til for at gavne kroppen, imens fedtet forlader depoterne.
Tirsdag d. 9. juni	10.00	<b>Derfor spiser du for meget sukker. Sådan lader du være uden at føle du mangler noget</b>	Om sukkertrang, dopamin, træthed, vaner, mad-FOMO og strategi i den virkelige verden.
Torsdag d. 10. juni	10.00	<b>Derfor spiser du for meget om aftenen. Sådan styrer du din snack-trang uden strikse regler.</b>	Om måltidsstruktur, protein, fibre, fedt, blodsukker og snack-kaos.
Mandag d. 15. juni	15.00	<b>Derfor bliver du tyk, selvom du spiser som før. Sådan ændrer du det uden at ændre din kost.</b>	Stofskifte, forbrænding og småspisning.
Onsdag d. 17. juni	15.00	<b>Derfor mister du motivationen. Sådan holder du fast, når lysten forsvinder</b>	Om motivation, beslutningstræthed, friktion, klargøringsvaner, påhængsvaner og minimumsversioner.
Fredag d. 19. juni	10.00	<b>Derfor bliver du tyk på maven. Sådan kommer du af med mavefedt, flæsk og muffintoppe som 40+ årig.</b>	Om aldersrelaterede ændringer i maveområdet og realistiske greb med træning, kost, søvn og struktur.
Onsdag d. 24. juni	11.00	<b>Derfor falder du tilbage i gamle</b>	Om vanespor, triggere, mønstre. Sådan ændrer du det. nej-tak-følelser, ja-tak-følelser og gentagelig adfærd.