

# Vad kan vi lära av dom som levde längst?

*Erfarenheter från de blå zonerna och Vad är problemet med ultraprocessad mat.*  
Föredrag med Vetenskapsjournalisten Henrik Ennart



**Henrik Ennart har under en följd av år i böcker och reportage berättat om de blå zonerna där exceptionellt många blir 100 år med hälsan i behåll. Vad är deras recept för ett friskt åldrande och vad kan vi lära av forskningen på dessa platser.**

**Henrik kommer i sitt föredrag att särskilt att fokusera på mat, fysisk aktivitet, sociala relationer och behovet av mål och mening.**

**Henrik berättar efter pausen om varför ultraprocessad mat av allt fler forskare lyfts fram som en viktig orsak till fetmaepidemin.**

## Tisdag 22 oktober 18.00

## Pingstkyrkan, Falköping

Anmälan till: Agnetha 076-110 02 71 senast 17/10

Kostnad 100:- inklusive fika

**Henrik Ennart är vetenskapsjournalist på Svenska Dagbladet där han under lång tid intresserat sig för kopplingen mellan mat och livsstil och möjligheten att förebygga sjukdomar. Han har också skrivit flera böcker däribland**

**Åldrandets gåta och Happy Food-serien tillsammans med TV-kocken Niklas Ekstedt. Den senaste - Den goda maten - skriven med Charlotte Fredriksson utsågs till Årets hälsobok av Måltidsakademien.**

I samarbete med:

