

ANDERS NEDERGAARD FOREDRAG



WWW.ANDERSNEDERGAARD.DK // AFN@ANDERSNEDERGAARD.DK

Longevity - et foredrag om sundhedsadfærd, dødsangst og biohacking

Ønsket om at leve længere, senest svøbt ind i navnet "longevity" har altid svævet i vores underbevidsthed, hånd i hånd med den gode, gamle dødsangst. I dette foredrag kommer vi til at snakke om formålet med aldring, og forskellen på healthspan og lifespan.

"Må man nu heller ikke spise havregryn?"

Hvordan ved du de ting du tror du ved om sundhed? er et foredrag om at manøvrere i den jungle om sundhedsinformation, som vi alle er i. Foredraget berører informationsøkonomien på internettet og brugen af sundhedsadfærd som identitetsmarkører. Det passer særligt godt til unge.

Mænd, aldring og testosteron

Foredraget handler om, hvad der sker med mandekroppen og kønsfunktionen gennem livet. I de senere år har der været kæmpe fokus på testosteron og mænds overgangs-alder. Vi skiller skidt fra fra kanel og giver meningsfulde perspektiver på kønsidentitet og sundhedsadfærd i 50'erne og senere.

Periodisk faste

Et fænomen, der har skyllet ind over os i flere bølger siden 5:2 kuren blev populariseret i i 2012-13. Periodisk faste påstås at sløve aldring, give vægttab og forhindre livsstilssygdomme. Jeg gennemgår den videnskabelige litteratur og den omfattende empiri jeg har samlet ind siden jeg var med til at skrive bogen "1-dagskuren".

Plantebaseret kost

Der er mange gode grunde til at spise mere plantebaseret, både dyreetisk, klima og sundheds-mæssigt. Men mange, særligt det styrketrænende folk og ældre, bekymrer sig om nok protein og af en høj nok kvalitet. I dette foredrag gennemgår jeg den plantebaserede kost fra en ureligjøs vinkel og taler om både sundhedseffekter og proteintilstrækkelighed i den plantebaserede kost.

Krudt og kugler - den store historie om motionsdoping

Motionsdoping har altid været mit yndlingsemne. Det er bare så spændende et fænomen fra så mange vinkler, om det er kønsforståelse, idrætshistorie, farmakologi eller sportsvidenskab, så er det interessant. Det er et emne, hvor jeg helt ublu godt tør sige, at jeg er en af de mennesker i Europa, der ved mest. I 'Krudt og kugler'-foredraget kommer vi hele vejen rundt.



ANDERS NEDERGAARD & KATRINE FOREDRAG GISIGER

Aldrig godt nok

Et opgør med sundhedsbranchens krav om evig optimering og den dårlige samvittighed. Foredraget giver indblik i, hvordan jagten på sundhed kan blive usund – især når sundhedsmyter og modstridende råd skaber sundhedsstress og følelsen af aldrig at gøre nok. Gennem konkret mytbusting afliver vi de mest sejlivede sundhedsmyter og giver et mere nuanceret blik på, hvad der faktisk betyder noget for dit helbred. Du får perspektiver på, hvordan du kan finde ro og frihed fra urealistiske idealer – og på, hvordan en mere bæredygtig tilgang til sundhed kan se ud.

