



DIN MAT - DITT DRIVSTOFF ELLER BELASTNING?

- et foredrag om stabilt blodsukker

Tirsdag 26.oktober 2010 kl. 20.00. Å-stuggu på Å.

Britt Grete Moen – forfatter av boken Furkunjmat – holder foredrag om sammenhengen mellom stabilt blodsukker og fysisk og psykisk helse.

Hjelp til selvhjelp:

- ***For deg som er opptatt av egen helse***
- ***For deg som ønsker hjelp til enkle løsninger i en travel hverdag***
- ***For deg som er fysisk aktiv***
- ***For deg som ønsker en ny livsstil***

Vi lever i et velferdssamfunn og sulter ikke. Hvorfor går vi rundt med lite energi? Trøtt? Betennelser? Nedstemt og sur? Barna synes skolehverdagen er tung? Hvorfor blir vi ikke friskere og friskere og fungerer bedre og bedre?

Noe av svaret ligger i manglende kunnskap om valg av matvarer og sammensetningen av maten vi spiser. En nøkkel ligger i å stabilisere blodsukkeret.

Hvordan spise riktig og balansert og oppnå stabilt blodsukker? Hvordan spise i en travel hverdag?

***Hjertelig velkommen til et foredrag med informasjon og inspirasjon ☺
Inngang kr. 50,-***

***For mer informasjon kontakt:
Britt G. Moen tlf. 99508419***



BLI DEN BESTE UTGAVEN AV DEG SELV!