



DIN MAT-DITT DRIVSTOFF? –ELLER BELASTNING?

Torsdag 21.januar kl. 20.00.
Folkets Hus, Storås (i kjelleren)

Hva er sammenhengen mellom ernæring 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 sammen- setningen av maten vi spiser. En nøkkel ligger i å stabilisere blodsukkeret.

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

Hjertelig velkommen til ett foredrag med informasjon og inspirasjon ☺

Ta med deg hjem noen prinsipper som kanskje kan hjelpe deg og din familie, slik det har gjort for oss! Jeg har etter over 11 år på leting, prøvd og feilet masse, funnet min og min families vei til en god helse. Jeg vil gi deg noen enkle prinsipper som kanskje vil fungere for deg også!

Hilsen

Unni Trøen

Inngang 100 kr. Familier 300,-



BLI DEN BESTE UTGAVEN AV DEG SELV!