

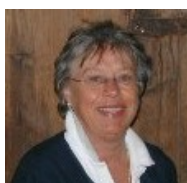
FÖRELÄSNING

Kosten och stressens påverkan på hälsan!

Karin Fredriksson socionom, företagare, kursledare och författare. Karin föreläser om STRESSHANTERING ur ett holistiskt synsätt.

Ur innehållet: Kostens betydelse – Socker - Medberoende - Ökad självkänsla - Skapa goda relationer. Socker kan vara inkörsporten till andra beroenden.

www.relationsutveckling.se



Åsa Lundberg kostrådgivare riktad till lågkolhydratkost, fotterapeut. Åsa berättar från sina egna erfarenheter hur hon hanterar sitt medberoende och en kostomläggning där hon blev fri från gallstensbesvär, rosacea, magproblem, migrän, sömnproblem, sötsug och en del andra inflammationer.

www.friskvardochrehabilitering.se



Plats: Åsteby Bygdegård Torsby Tid: Tisdag den 12 april Kl. 18.30-21.00

Pris: 100 kr kontant betalning. Bokförsäljning

Välkommen till en inspirerande föreläsning som berör!

I samarbete med studieförbundet Bilda

