

KostGajden som Brevkurs

"Det är lika dumt att tro att du blir fet av fett som att tro att Du blir grön av grönsaker"



Trött på dieter? Är detta ännu en av alla dessa metoder? Nej, du ska inte få lära dig en ny metod. Vi går igenom den samlade kunskapen vi fått genom den senaste tidens forskning. Maten vi

väljer är den sorts mat vi är designade för att äta, mat som vi ätit i flera tusen år. Maten vi ska välja bort är den mat vi bara ätit de senaste 50-100 åren och som kroppen blir trött, tjock och sjuk av.

Anmäls och betalas genom www.kostgajden.se

Anna Hallén

och SUNT förnuft erbjuder dig kunskap om hur du kan må ditt bästa genom att äta det kroppen är skapt för att äta och det som kroppen behöver för att må sitt allra bästa.

Kunskapen som förmedlas är vetenskapligt förankrad och godkänd av Socialstyrelsen.

Målgrupper som visat stort intresse för Anna och hennes kurser och föreläsningar är främst diabetiker, överviktiga, de med magproblem & sömnproblem och de med förhöjda kolesterolvärden.

Nu på senare år har intresset glädjande nog ökat hos friska som vill förbli friska. Du blir vad du äter. Du är vad du äter och du mår som du äter!

Besök gärna Annas Blogg om Hälsa
www.annahallen.se

Kostkursen innehåller:

- Vad är vi designade för att äta?
- Vad, hur & när ska Du äta?
- Kolesterol, stress & diabetes
- Menyförslag & recept
- Fettförbränning
- Kroppens behov av rörelse mm
- Socker och sockrets påverkan på kroppen
- Vitaminer & antioxidanter
- 4 veckomenyer
- Hemuppgifter för att göra teorin till din enkla vardag.
- möjlighet till personlig kostrådgivning per mail under hela kurstiden.

Pris: 1600 kr inkl porto inom Sverige

Kursen går att få i hela världen med tillägg för portot på 400 kronor.

Start 2012

- Vecka 1
- Vecka 10
- Vecka 15
- Vecka 32
- Vecka 40

Brevkursen skickas ut var onsdag med snigelpost så du har allt material innan helgen.

LCHF- husmanskost



Missa inte min första bok där jag har blandat god husmanskost med kunskapen om vad vi mår bäst på. En perfekt fortsättning på Kostgajden brevkurs.



LCHF för kvinnor

Jodå, boken passar även för män. Men kunskapsdelen är svar på frågor jag har fått av kvinnor och recepten är önskingar om mer sallader och med fisk och skaldjur.



LCHF för familjen

Den senaste i serien. En bok för barnfamiljen, full av picknick, mellanmål, fredagsmys och lördagsgodis.

