

## Föreläsningar – Kost

Anna Hallén är kvinnan som har gått från professionell Jojobantare till professionell kostrådgivare och lysande föreläsare, kursledare, träningsinstruktör, en bländande inspiratör och under 2010 kan hon lägga till författare på visitkortet. Anna blandar egen erfarenhet med vetenskap och sunt förnuft.

### Exempel på föreläsningar

Här kommer några exempel på populära föreläsningar. Har Ni andra önskemål så skapar



Anna en passande föreläsning därefter.

#### **Pigg & Frisk**

Viktnedgången får Du på köpet. Det finns många sätt att påverka sin kropp

på. Kosten är en stor del. Genom dina val av mat kan du skapa ökad pigghet eller ökad trötthet. Du kan minska eller öka inflammatorisk värk. Under en och en halv timme får du massor av tips om hur du kan äta dig pigg och frisk.

#### **Nyfiken på lågkolhydratkost**

En inspirerande föreläsning om varför lågkolhydratkost fungerar och vad Du ska tänka på för att nå resultat och må bra. Är jordnötter verkligen nyttigare än morötter? Vad är faktisk vetenskaplig kunskap och vad är skapade tidningsmyter?

#### **Tanka kroppen med rätt bensin**

Vad behövs för att må bra och må bra länge. Många av oss vill bli gamla och friska så vi kan njuta av alla våra lediga år. Som tur är så kan vår livsstil idag öka chanserna för både ett långt liv men framförallt till ett friskare och piggare liv. Välj naturlig kost, mat som vi alltid har ätit. Välj bort nya skapade produkter, mat som vi bara har ätit de senaste 50 åren.

#### **Bli fri från magbesvär**

Vad skapar ont i magen? Vad ska jag äta för att slippa bullret?

Är fibrer den rätta lösningen? Om det är det borde väl de flesta magar vara lyckliga nu...

#### **Ät dig fri från diabetes typ II**

(eller i värsta fall, bli mycket friskare)

Går det att påverka sin diabetes? Ja, förr i tiden hette sjukdomen sockersjukan och vi visste alla att den påverkades av kolhydrater. Idag har vi tyvärr glömt mycket av vår gamla självklara kunskap och förlitar oss på mediciner. Mediciner som tyvärr inte fungerar lika bra som kosten och som ofta skapar biverkningar.



### 1 timme eller 1 heldag?

Allt från en timmes föreläsning till en hel dag full av kunskap och aktiviteter. Valet är Ditt.

Kontakta Peter Johnsson så skapar vi precis det Ni önskar.

peter@suntfornuft.info  
0708 81 33 81

Läs mer av Anna Hallén på  
**[www.annahallen.se](http://www.annahallen.se)**