

KostGajden Kostkurs

KostGajden Kostkursen innehåller:

- Vad är Du designade för att äta?
- Vad, hur & när ska Du äta?
- Kolesterol, stress & problemmage.
- Hur ser Din optimala tallrik ut?
- Vill Du fettförbränna eller lagra?
- Socker och sockrets makt över Dig.

Ät dig smal eller banta Dig fet, du väljer!

6 x 1,5 timme

Pris 1950 kr inkl moms privat

Pris 1950 kr inkl moms företag
(Kursbok ingår)

1 Grunderna i LCHF

"Suget", blodsockersvängningar och hormoner:

2 Värk i alla former

Kosten som påverkar, minskar och skapar problem.

3 Sockrets makt

Suget, sockerberoende och undanflykter.
Vi pratar även dopamin och serotonin.

4 Fett och kolesterol

Vad är myt och vad är sanning?

5 Vitaminer, mineraler & antioxidanter

Var hittar jag vad?

6 Livsstil och fällor!

Gör kunskapen till din! Skapa en trygg livsstil.

Fest. Semester. Kalas. Undantag?

Kurserna startar endast på förfrågan och om deltagarantalet är 12 personer eller fler. Detta gäller oavsett om kurserna arrangeras i privat regi eller på företag.

Finns också som:

KostGajden brevkurs

på 8 veckor för 1600 kr inkl porto.

www.kostgajden.se

Sagt om

KostGajden och Anna:



"Det jag själv tycker är så fantastiskt med Annas koncept är att det inte finns någon alltid-aldrig-mentalitet. Annars startar man lätt med inställningen "Jag kommer aldrig mer att kunna äta en enda frukt i hela mitt liv" eller också "När jag väl gått ner i vikt kan jag äta pasta varje dag om jag vill, så länge det är fullkorn". Anna får dig att se att alla individer är olika och allas "lagomnivå" ser annorlunda ut."

Är detta ännu en metod?

Ska jag väga & räkna allt? Varför skulle detta fungera?

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. Maten vi ska välja bort är den mat vi bara ätit de senaste 50 åren och som kroppen blir trött, tjock och sjuk av.

Vi ska äta tills vi blir mätta.

Lär dig mer om Kosten som ger en ökad koncentration, minskad eller ingen eftermiddagströtthet, bättre sömn, gladare mage och minskad värk.

Att den har viktminskning som biverkning (om man så önskar) Ja, det välkomnar nog flera av oss.

Ät dig pigg, frisk och normalviktig!

Läs mer i Anna Halléns bok
LCHF – husmanskost
LCHF – för kvinnor



KOSTgajden.SE®