



Våga vägra banta! Ät dig ner i vikt!



- Låt oss förklara för dig vad våra hälsokurser kan göra för just dig.

KostGajden, är en kurs som bygger på vad vi är designade för att äta. Helt enkelt vilken mat som är bäst för kroppen. Helt vanlig mat från helt vanliga butiker. Inga piller, pulver eller metoder. KostGajdens mål är viktminskning, stabilare kontroll över diabetes typ2, gladare mage, en ökad pigghet och koncentration.



Kursen innehåller:

- Vad, hur & när ska Du äta? - Enklare näringsfysiologi
- Menyförslag & recept - Kunskap om kolhydrater, protein & olika fetter
- Socker och GI, sockrets påverkan på aptiten och motivation
- Motion och fettförbränning - Vitaminer & antioxidanter

Kursstart vecka 12 – 2010 - 6 x 1,5 timme (Kursbok ingår)

Pris 1600 kr inkl moms.

Välj mellan 11:00-12:30 eller 18:30-20:00

Start måndagen den 22 mars på [FYSlabbet](#) i Ängelholm.

Avslutning v 18, den 3 maj - 2010.

Uppehåll v 14

Samma kurs startar som brevkurs vecka 11 – 2010

Detta är kursen för Dig som vill ta del av kunskapen hemma vid köksbordet.

Fri personlig kostrådgivning per mail under hela kurstiden.

Breven kommer sedan torsdag alternativt fredag varje vecka i din brevlåda.

Anmälan till anna@suntfornuft.info

OBS! Anmälan/bokning är bindande.