



Kost og sundhed

Lad din mad være din medicin

Tirsdag den 6. november 2012

kl. 19.00 til 21.30

Køge Handelsskole, Lyngvej 19, 4600 Køge

Tilbage i oldtiden skrev den græske læge Hippokrates ”Lad din mad være din medicin og medicinen være din mad”.

Kan det passe, at du kan spise dig rask? Kan du bruge maden som medicin, hvis du fx har diabetes, for højt kolesterol, kroniske maveproblemer, gigt eller en depression? Kan mad give dig mere energi og livskvalitet og forebygge livsstilssygdomme?

Karen Nørby vil lægge op til en diskussion om dette emne og give forskellige bud på, hvad du selv kan gøre i din hverdag. I dag findes der så mange forskellige kostråd og kostretninger, at mange bliver forvirrede og måske opgiver de, at tænke ordentlig mad ind i hverdagen.

Kom og få en spændende aften på Køge Handelsskole og deltag i diskussionen og bliv ”klædt godt på” til at bruge din mad til forebyggelse og måske helbredelse.



Karen Nørby

Ernæringsterapeut,
foredragsholder og
forfatter.

www.karennorby.dk

Tilmelding

Pris for deltagelse er kr. 100, - inkl. en gavepose og lidt snack.

Drickelse kan købes.

Køb billetter senest 1. november i Køge Helsekost, Brogade 19, Køge

Telefon: 56 63 85 00 Mail: info@koegehelsekost.dk.