

”Giv mig en sundere hverdag”

Dette 1 dags kursus er til dig, som gerne vil have mere energi og overskud, så du kan udnytte dit fulde potentiale. Kurset giver den nødvendige viden og konkrete værktøjer til, hvordan du kan blive sundere og forebygge helbredsproblemer senere i livet.

Kurset er relevant for dig, der...

- Drømmer om en stabil vægt og energi samt et stabilt humør
- Er forvirret over alle de forskellige kostråd og kostretninger
- Har brug for en konkret plan, viden og motivation

Kurset vil gøre dig i stand til, at...

- Forstå de forskellige mekanismer, der kan øge vores sundhed, energi og velbefindende
- Komme i gang med nogle kostændringer, der kan ændre din hverdag markant
- Forebygge forskellige livsstilssygdomme uden at det bliver for besværligt

Plan for dage:

10.00 - 12.00 Hvordan optager du din mad, og hvilke næringsstoffer har du brug for?
Hvordan danner kroppen energi, og hvordan undgår du livsstilssygdomme?
Hvad siger forskningen om humør, energi og vægt?

Frokost

13.00 – 15.00 Du udarbejder en individuel kostplan
Hvilke udfordringer kan du møde i forbindelse med kostændringer, og hvordan håndterer du dem.
Andre relevante tiltag som motion, søvn og afstresning

Hvor og hvornår:

Onsdag den 12. juni fra 10.00 til 15.00 hos Karen ”Nørby Grøntsager”, Esagervej 8, 4672 Klippinge

Pris:

Pris for deltagelse er kr. 1.450,- (**1.250,- ved køb inden 15. maj**)

Inkl. kursusmateriale, opskrifter samt frokost, sund snack, the og vand

Tilmelding og køb:

Tilmeld på mail: info@karennorby.dk eller på telefon: 27 52 90 36.

Indsæt kr. 1.450,- på kontonummer: 0828 8015608960 (husk at skrive dit navn).

Ved afbud én måned før kursusstart refunderes hele beløbet minus kr. 200,-

Ved afbud mindre end en måned før kursusstart gives ikke penge retur, men du kan få tilbudt en plads på næste kursus.