

”Ondt i maven”

”Tak for en meget spændende og informativ dag! ”Ondt i maven-kurset” - var en super dag i skønne omgivelser. Vi fik fornøjelsen af Karens meget lækre hjemmelavet frokost - som godt kunne gå hen og blive stærkt vanedannende...! Sidst på dagen fik vi hver især personlig vejledning omkring kosttilskud og mad. Jeg gik hjem på fyldt mave, masser af nye ideer og inspiration - og lækre opskrifter... Christina!

Dette 1 dags kursus er til dig, som døjer med fordøjelsesproblemer. Det giver dig den nødvendige viden og konkrete værktøjer til, hvordan du gennem kosten kan få ro og velvære i din fordøjelse.

Kurset er relevant for dig, der...

- Dagligt er oppustet og oplever diarre eller forstoppelse
- Måske har fået diagnosen irriteret tyktarm eller fået at vide, at det nok er psykisk betinget
- Gerne vil gøre noget selv med kost og kosttilskud, men famler i blinde

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

- Forstå hvordan fordøjelsen arbejder, og hvad der kan gå galt
- Komme i gang med nogle kostændringer, der kan ændre din livskvalitet markant
- Gøre de nødvendige tiltag på egen hånd med nogle simple værktøjer

Plan for dage:

10.00 - 12.00 Hvordan fungerer fordøjelsen fra start til slut?
Hvad siger forskningen om fordøjelsesproblemer, kost og kosttilskud
Allergi og intolerancer

Frokost

13.00 – 15.00 Du udarbejder en individuel kostplan
Hvilke udfordringer kan du møde i forbindelse med kostomlægningen,
og hvordan håndterer du dem?
Andre relevante tiltag som mælkesyrebakterier, enzymer m.fl.



Hvor og hvornår:

Onsdag den 11. maj fra 10.00 til 15.00 hos Karen ”Nørbys Grøntsager”, Esagervej 8, 4672 Klippinge

Pris:

Pris for deltagelse er kr. 1.250,-

Inkl. kursusmateriale samt frokost, mellemmåltider, te og vand

Tilmelding og køb:

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

Indsæt kr. 1.250,- på kontonummer: 2362 8980667783 (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.