

”Ondt i maven”

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 24. april fra 10.00 til 15.00 hos Karen ”Nørby's 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: 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.