

# ”Ondt i maven”

**Dette 1 dages 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 23. oktober fra 10.00 til 15.00 hos Karen ”Nørby 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](mailto: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.