Karen Nørby
ERNÆRINGSTERAPEUT

# Tak for 20 fantastiske år med kost, psyke og ADHD

**I juni fejrer jeg 20 år som selvstændig – og det vil jeg gerne markere med særlige jubilæumstilbud på kostvejledning og bogen Mad til hjernen – trin for trin.**

Når jeg ser tilbage på de sidste 20 år, bliver jeg både stolt og en smule overrasket. For hvor blev tiden egentlig af? Det føles næsten som i går, at jeg tog de første skridt som selvstændig ernæringsterapeut med en stor nysgerrighed på sammenhængen mellem kost, hjerne og mental trivsel.

Dengang anede jeg ikke, hvor rejsen ville føre mig hen. Min interesse begyndte faktisk hjemme i min egen familie.

Jeg oplevede, hvordan sukker, junkfood og uregelmæssige måltider påvirkede mine børns humør og adfærd. Det satte gang i en nysgerrighed, som siden blev til både min egen uddannelse, bøger, foredrag og tusindvis af møder med mennesker, der ønskede bedre trivsel.

Siden 2006 har jeg haft fornøjelsen af at vejlede familier, undervise fagpersoner, holde mere end 600 foredrag og samarbejde med kommuner, skoler og institutioner.

Undervejs har jeg mødt utrolig mange engagerede mennesker, og jeg er taknemmelig for den tillid, så mange har vist mig gennem årene.

Det, der stadig driver mig, er ønsket om at gøre viden om kost og mental sundhed let at forstå og nem at omsætte i hverdagen.

Jeg tror ikke på perfekte løsninger. Jeg tror på små skridt, der passer til det liv, man lever.

Gennem årene har jeg set, hvordan selv mindre ændringer i kosten kan gøre en mærkbar forskel for energi, koncentration, søvn og livskvalitet. Det giver mig stadig glæde og motivation hver eneste dag.

I anledning af jubilæet har jeg derfor samlet et par særlige tilbud, som du kan læse mere om herunder.

## Jubilæumstilbud i juni

### Mad til hjernen – trin for trin

- Normalpris: 299 kr.
- Jubilæumspris: 200 kr.

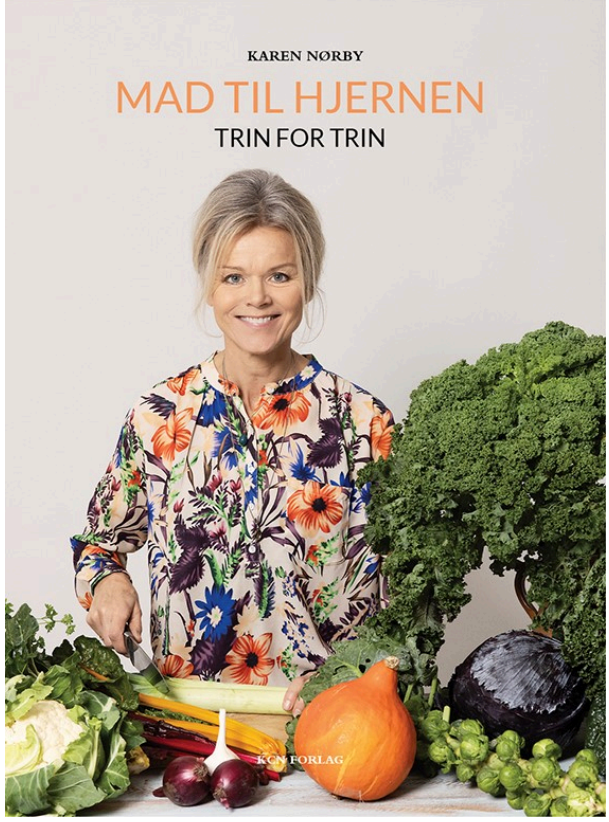
Bogen kombinerer viden om hjernevenlig kost med konkrete opskrifter og praktiske råd til hverdagen.

Bogen kan købes hos Nørbys Grøntsager på Stevns

Eller bestilles ved at sende en mail til info@karennorby.dk. Her skal du oplyse navn, adresse og telefonnummer.

Ved forsendelse betales 250 kr. via MobilePay 433735. De 50 kr. dækker porto.

**Læs mere om bogen her:**




## Kostvejledning – jubilæumsforløb

3 grundige vejledninger fordelt over 5 måneder - pakke 2.

- Normalpris: 3.500 kr.
- Jubilæumspris i juni: 3.000 kr.

Forløbet tilpasses individuelt og kan foregå på Stevns eller online.

Ønsker du et forløb, så send en mail til info@karennorby.dk og skriv gerne lidt om dig selv og det, du ønsker hjælp til.

**Læs mere om kostvejledning her:**

## Nem opskrift: Bagt spidskål

Spidskål er en af sommerens grove grøntsager, og denne opskrift er både enkel og lækker.

Til 4 personer skal du bruge:

- 1 spidskål
- olivenolie
- salt og peber

Del et spidskålshoved i fire både. Læg dem i et ovnfast fad, dryp med olivenolie og krydr med salt og peber.

Bag dem ved 200 grader i ca. 25 minutter, til de er møre og har fået lidt farve.

Server gerne med pesto eller en dilddip og drys med hakkede nødder.

Bagt spidskål passer perfekt til fisk, kylling, omelet, kød eller veggiedeller.

**Ret dine tilmeldinger** | **Afmeld**

Karen Nørby, Ernæringsterapeut
Esagervej 8, 4672 Klippinge
Tlf.: 56578036
Mobil: 27529036