



Frisk-Av-Mat

För dig som vill
Må Bättre!

Adjö huvudvärk,

Goodbye smärta,

Au revoir allergi

Bye bye

återkommande

infektioner

► **Välkommen till M & M**
10 maj kl. 18.00-20.30

Det finns många olika dieter och omdiskuterade direktiv. Alla är vi olika individer och kan ta hand om födoämnen på olika vis. Därför är det viktigt att just DU får i dig rätt föda och vitaminer som i sin tur stärker upp ditt immunförsvar.

Var sitter immunförsvaret? - ja just det, i magpaketet!

M & M föreläser om:

- Hur kan du med hjälp av kosten skapa ett hälsosammare liv?
- Hur hittar du motivationen till en förbättrad kosthållning?
- Hur hänger kroppsliga och psykiska symtom ihop med kosten?
- Vad behöver du äta för att få i dig det du behöver och må bättre?
- Kort info om födoämnenas goda verkan

Under kvällen har du möjlighet att både muskeltesta , samt genom frågeformulär testa om du har obalans/störning i mage- och tarmkanalen.

Investera 200kr och 2½ timmar till ditt nya Friskare Liv!

Ingår lättare tilltugg med provsmakning av Mat man blir Frisk Av

Föreläsare M & M

Marianne Mathisen

Kinesiolog och Kostrådgivare

www.sjalensboning.se

Mona Vadén

Friskvårdskonsult och Kostpedagog

www.moviva.se

Plats: Pitan, Odensala, Märsta Sök karta på www.hitta.se ange: 070-6331078

Föranmälan senast till 7/5: info@sjalensboning.se / Tel: 073-679 02 38