

ÅPENT MØTE OM LAVKARBO:

SUNNERE • FRISKERE • SLANKERE

Arrangør:



20. AUGUST KL. 19:00 • STED: LINKEN • SYKEHUSVEIEN 23, FORSKNINGSPARKEN • TROMSØ



SOFIE HEXEBERG LEGE OG FORFATTER

LAVKARBO • HVA • HVORFOR • HVORDAN

Sofie Hexeberg vil presentere hva lavkarbo er, hvorfor det virker og hvordan man kan praktisere det. Hun vil også gå inn på hvilke sykdommer hun har erfart at dette kosthold har en god effekt på.

Sofie Hexeberg ble i 2010 norgeskjent med sin første bok *Frisk med lavkarbo – Nytt liv med riktig mat*. Den skapte nærmest en folkebevegelse som betrakter lavkarbokosthold som god medisin. Hun har utgitt syv lavkarbobøker og det er solgt over 150.000 bøker i serien Frisk med lavkarbo. Sammen med sin ektefelle Erik Hexeberg driver hun Dr. Hexebergs klinikk i Sandvika. Hun er en mye brukt foredragsholder og holder livsstilskurs i Spania. Hun har forøvrig også en doktorgrad på effekter av fett, fiber og kolesterol i maten.

Inngang:

Medlemmer
Kostreform: Kr. 100,-

Andre:
kr. 200,-

**Alle er hjertlig
velkommen!**

HVORFOR TRENGER VI EN KOSTREFORM?

Foredrag v/ Erik Hexeberg, lege, dr. med. spes. i indremedisin og er leder av den uavhengige helsepolitiske foreningen Kostreform for bedre helse.

Vi blir fortalt at vi ikke følger rådene godt nok – at det er vår feil at vi ender opp med overvekt og fedme og alle følgesykdommer som diabetes type 2, hjerte- og karsykdommer, astma etc. Eller er det slik at vi har blitt syke fordi vi fulgte rådene? Kostreform for bedre helse mener rådene fra våre myndigheter har påført oss sykdom. Erik Hexeberg vil derfor i dette foredraget redegjøre hvorfor det er helt nødvendig med en kostreform for å bedre folkehelsen.

