

ÅPEN TEMAKVELD: HELSEGEVINSTER VED LCHF (Low carb High fat/lavkarbo)



Tid: Onsdag 1. Juni kl 19:00
Sted: Skjeestua, Stokke (like ved Skjee kirke)

Lurer du på om du kan bedre helsa di ved å spise på en annen måte? Dette foredraget vil gi deg informasjon om de mange helsegevinstene du kan oppnå ved å kutte ned på karbohydratene og øke fettinntaket. Du vil få vite hva du kan gjøre i praksis, og det er lagt opp til en åpen dialog med spørsmål og svar. Kanskje kan dette møtet være starten på ditt nye og friskere liv?



Torunn Marie Moholdt

Sykepleier med 40 års erfaring, hvorav de siste 17 årene som psykiatrisk sykepleier. Utdannet kostholdsveileder TMS februar 2015. Ernæringssterapeut student TMS og medlem av styret i Kostreform Vestfold.

Møtet vil også drøfte om det er interesse for å starte prategrupper i Vestfold, slik de har stor suksess med i Agder.

Inngangsbillett: Medlemmer i Kostreform: **kr. 50,-**
Ikke-medlemmer **kr. 100,-**

Arrangør: Kostreform Vestfold