

Behov av näring - Kurs för hälsan del 3 av 3

18 november 2023 --- klockan 10-14



Känner du att du blir trött av maten? Är du hungrig och sötsugen trots att du ätit. Ligger du på gränsen till Diabetes mår inte så bra som du vill. Har du redan diabetes eller på väg in i andra livsstilssjukdomar? Hur vet du vad din kropp vill ha och vad du behöver äta mer av när det gäller vitaminer, mineraler och spårämnen. Susanne visar hur du gör en snabblunch på 20 minuter med Balanserad kost. Ange om du är allergisk eller vegan vid anmälan.

Ta med papper, penna och inneskor.

I kurspriset ingår praktisk och teoretisk genomgång, föreläsning, recept, livsmedelskostnaden, 1 matlåda av plast, det finns även plastpåsar och plastfilm för att packa i.

Ta med halkfria inneskor och en påse att ta hem matlådan i.

Betalas vid bokningen på www.jollyfood.se Välj att betala på plats om du vill betala med Friskvårdspeng eller swish 123 380 37 23. Men för att din anmälan skall bli bindande ska du betala 5 dagar före eventet.

Sista anmälningsdag 5 dagar före kursdatum.

Vill du vara med och anmälningsstiden passerat kontakta Susanne Danielsson 070-4334848

Har du frågor?

Vill du betala kursen med din friskvårdspeng eller har frågor kontakta

Susanne Danielsson 070-4334848, sms funkar bäst.

Boka.se

