

Friskere og slankere med lavkarbokosthold!

Studio Inspiratus ønsker velkommen til kurs i vektreduksjon: Veien til et lettere og friskere liv - med legene Sofie og Erik Hexeberg.

Mange har fått en bedre helse og redusert vekten ved å legge om til et lavkarbokosthold. På dette kurset vil du lære om hvordan du kan oppnå dette.

Kursledere og foredragsholdere

Lege dr. med. Sofie Hexeberg, kostholdsekspert med doktorgrad innen ernæring og lege dr. med. Erik Hexeberg, spesialist i indremedisin. Sammen driver de Dr. Hexebergs klinikk med fokus på individuelt tilpassede kostholdsråd. Kurset er et samarbeid mellom fysioterapeut Kirsten Wold Borgersen fra Studio Inspiratus og Hexeberg Klinikken.

Praktisk info

Tid: Torsdag 4. april 2019.

Dørene åpnes kl 17.00 for oppmøte og registrering. Kurset starter kl. 17.45 med praktisk info. og slutter kl. 21.00

Sted: Hellagården (Nøtterøy Golfklubb)

Det blir boksalg og lett bevertning i pausen. Husk å ta med skrivesaker til egne notater.

Deltagerne får tilsendt foredragene på e-post etter kurset.

NB! Det er begrenset antall plasser, slik at det skal være mulig å ta en prat med foredragsholderne i pausene. Vi setter også av tid til spørsmål mellom foredragene.

Goodie-bag til alle!

Program:

1745 - 1755	Kursåpning med praktisk informasjon
1755 - 1830	Hva er menneskemat, og hva anbefales vi å spise?
1830 - 1840	Pause
1840 - 1915	Hvordan påvirker maten vår evne til å lagre fett og å bruke fettreservene?
1915 - 1945	Pause
1945 - 2015	Hvordan påvirkes kroppens forbrenning av hva vi spiser? Hva er ketose, og er det et mål å komme i ketose?
2015 - 2100	Praktiske råd for å lykkes med kostomlegging og vektreduksjon.

Pris:

Early bird-pris til 8. mars: kr. 495,-

Pris fra 8 mars: kr. 595,-

Bindende påmelding til: kiborgers@gmail.no

Betingelser:

Vi forbeholder oss retten til å avlyse kurset ved for få påmeldte eller ved sykdom. Dersom kurset blir avlyst/utsatt, vil vi kontakte deg. Ved avbud mindre enn 3 dager før kursstart refunderes ikke kursavgiften.

"Vårt formål er å gi kunnskapsbaserte råd med mat som medisin for å forebygge og behandle livsstilssykdommer.» (Hexeberg, 2019)

Grip sjansen til å få et friskere og lettere liv!

Velkommen til Hellagården!