

NED I VEKT og samtidig bli KVITT BETENNELSER?

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

På dette kurset vil du lære om:

- optimal helse,
- hva et lavkarbokosthold er,
- hva du anbefales å spise for å gå ned i vekt og bli friskere,
- hvordan kostendringer kan påvirke betennelser i kroppen og helsen vår generelt,
- hvordan kroppens forbrenning påvirkes av det vi spiser,
- praktiske råd for å lykkes med kostomlegging og vektreduksjon.

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 beverning 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!

Pris: kr. 595,-

Bindende påmelding til: kiborgers@gmail.com

Les mer om kurset på: inspiratus.no/vektreduksjon

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!