



Kicki Forsenhäll  
Hälsa och  
ledarskap

# Ät dig frisk, stark och glad! Mat som gör dig smartare, smärtfri, sundare, smidigare och snyggare!

## Föreläsningsserie under våren.

En gång i månaden har du/ni möjlighet att lära mer om ett eller flera ämnen.

Anmäl dig till föreläsningen 26 mars 15-16.30 på  
Medicon Village senast 15/3: [info@betahalsan.se](mailto:info@betahalsan.se)

Från 14.40 bjuds det på lättare fika. Begränsat antal platser

Ur innehållet:

- Kosten är din energi och medicin – fyll på med rätt kost
- Antiinflammations kost gör underverk
- Kost som kan skapa allergi och överkänslighet
- Bli fri ifrån IBS, Crohns sjukdom och Ulcerös kolit
- Få bättre återhämtning och effekt på din träning och bli starkare med kost som ger dig bättre förutsättningar.
- Sänk blodtryck, blodfetter och blodsocker – sänk eller slipp mediciner.



**Tisdag 29 januari:  
Varför är ergonomin  
så viktig för ett bra  
arbetsliv?  
Eva Ekesbo**

**Tisdag 26 februari:  
Vad är stress och hur  
kan man förebygga  
på individ- och  
gruppnivå?  
Martina Ekholm**

**Tisdag 26 mars:  
Kostens betydelse för  
vår hälsa - Ät dig  
frisk, stark och glad!  
Kicki Forsenhäll**

**Måndag 13 maj:  
Mindfulness – Träna  
ditt hjärta och din  
hjärna!  
Christel Lilja**

## **ANMÄLAN OCH PRIS**

Anmäl senast 15/3 till:  
[info@betahalsan.se](mailto:info@betahalsan.se)

795:-/tillfälle. Vid anmälan  
senast 4 veckor före  
aktuellt tillfälle går ni 2  
eller flera från samma  
företag för 595:-/person  
Moms tillkommer.

Plats: MediconVillage,  
Olympia i hus 303