



Mat för vinnare!

Helen Karlsson - kostekonom

Föreläsning tisdag 15 mars kl 14.00

Helen berättar om varför man ska äta regelbundet och vad som skiljer bra och sämre matalternativ. Vi får tips på bra och lättlagad mat samt praktisk "rese-mat". Föreläsningen varvas med praktiska övningar och som avslutning tillagar vi en bra, snabb och god måltid för folk i farten alltså "Mat för vinnare".



Syfte - Skapa intresse kring kostfrågor och att inspirera till att "ta hand om sig".

Mål - Väcka viljan att prioritera att äta bra mat för att må bra.

Upplägg - Teori och praktik i lagom blandning



Välkommen önskar Jörgen Westholm

Vid förhinder att delta meddela omgående Britta 076-76 33 980.