

Smalare och friskare 2010



Lyckas med ditt nyårslöfte!

Vill du ha en nystart? Lär dig hur man kan gå ner i vikt utan hunger, med en lugnare gladare mage.

Allt fler testar fet lågkolhydratkost och upplever stora hälsovinster. Vad säger vetenskapen, historien och den beprövade erfarenheten?

Andreas Eenfeldt är läkare i Karlstad och driver Sveriges största hälsoblogg: www.kostdoktor.se

På Kostdoktor.se kan du läsa det senaste om mat och hälsa. Eller tips, menyer och goda recept om du vill testa lågkolhydratkost.



Här är en bra chans att lära dig det från två personer som borde veta.

När: Söndag 24 januari

Tid: Kl 14.00 - 17.00

Plats: Elite Stadshotellet Karlstad

Förköp: 179 kr via Ticnet.se (inkl avg)

Monique Forslund är idag kostrådgivare och aerobicsinstruktör. Men större delen av livet vägde hon 40 kilo mer. Expressen Söndag och VF har skrivit om henne, kom och låt dig inspireras du också.

www.lifezone.se

