

Föreläsningsturné 2014

Inspiration om framtidens **Mat, Hälsa & Livsstil**

17.30 - 20.30

Umeå 2 april

Stockholm 17 feb

Örebro 5 mars

Linköping 15 okt

Göteborg 24 sep

Malmö 8 okt



Leg. Läkare
Andreas Eenfeldt
"Kostdoktorn"

Leg. Sjukgymnast
Personlig Tränare
Jonas Bergqvist



KostDoktorn
RIKTIG MAT för din HÄLSA



Sankt Eriksgatan 50 | 112 34 STOCKHOLM
08 - 411 32 00 | info@mfgruppen.se | www.mfgruppen.se

Innehåll

Under en vardagskväll 17.30 - 20.30 på sex olika orter i Sverige kommer vi under 2014 att inspirera till framtidens syn på mat, hälsa, träning & livsstil. Inriktningen är lågkolhydratkost (LCHF) - hur den påverkar din hälsa, hur du får bra träningsresultat och hur du skapar en sund livsstil. Vi intygar, provocerar och utmanar. Allt för att skapa eftertanke och diskussion om hälsa och hållbarhet. Hälsan är det värdefullaste vi har. Och vår framtid står på spel.

Kom och lyssna till nyuppdaterade och högaktuella föreläsningar av två av landets största hälsoinspiratörer:

Kostdoktorn Andreas Eenfeldt

är läkare, föreläsare och författare till boken *Matrevolutionen*.

Andreas visar med gedigen vetenskaplig grund på vilket sätt den moderna maten skapar flera av våra folksjukdomar, men också hur du kan gå mot en friskare framtid med lågkolhydratkost.

Jonas Bergqvist är sjukgymnast, PT, föreläsare och författare till boken *LCHF & Träning, Drömkroppen på 8 veckor* och *Optimal Hälsa, Viktminskning & Fitness*. Jonas blandar allvar med humor, inspirerar till en aktiv livsstil med lågkolhydratkost som grund och ger tips om hur du kommer i form på bästa sätt.

Samtliga böcker kan du köpa till specialpris i anslutning till föreläsningarna.



Alla borde få förmånen att gå och lyssna på Andreas och Jonas föreläsningar om lågkolhydratkost, hälsa, livsstil och träning. Helt lysande! Linda, Genarp

Praktisk info

Lokal

Se www.mfgruppen.se

Tid

16.30 Insläpp

17.30 - 18.50 Föreläsning Andreas Eenfeldt

18.50 - 19.20 Paus

19.20 - 20.30 Föreläsning Jonas Bergqvist

Biljetter

Köp i webbshopen på www.mfgruppen.se

Pris

595 kr (495 kr för de första 100 anmälda till respektive ort)

Priset inkluderar föreläsningar, material att ladda ner efteråt, enkelt snacks, utlottning av utbildningsplatser, hälsotjänster, signerade bokpaket samt specialerbjudanden på litteratur, produkter och tjänster under kvällen. Företag kan köpa på faktura med 10 dagars förfallodatum genom att maila namn, antal biljetter, fakturauppgifter inkl org. nummer till info@mfgruppen.se. Fakturaavgift på 50 kr tillkommer.

Presentkort

Klicka i aktuell ruta i webbshopen så skickas presentkort hem med posten. Kostnad 15 kr.

Övrigt

Du behöver inte ta med dig något till föreläsningen. Uppge endast namn på den som köpte biljetterna, så prickas du av på lista. Vid förhinder kan du överlåta platsen till en annan person. Ring 08 - 411 32 00 under våra telefontider för att ändra namn.

Mer info

Besök www.mfgruppen.se eller ring 08 - 411 32 00 under måndag, onsdag 10.00 - 12.00 eller tisdag, torsdag och fredag 10.00 - 16.00

Helt otroligt inspirerande! Och lysande föreläsare som vet vad de pratar om! Louise, Stockholm



Sankt Eriksgatan 50 | 112 34 STOCKHOLM
08 - 411 32 00 | info@mfgruppen.se | www.mfgruppen.se