

Favorit i Repris! Föreläsningen Må bäst och orka mer

30 januari klockan 14-16

Saltmätargatan 9, bakom Handelshögskolan

Välkommen på den uppskattade föreläsningen
"Må bäst och orka mer", en kunskapsbas om hur
kroppen fungerar och hur vi kan inspirera oss
själva och andra och enklare välja rätt.

- Vad är rätt och fel?
- Vad kan jag göra för att ta hand om mig på bästa sätt?
- Vad är skillnaden på Omega 3 och Omega 6?
- Vad är antioxidanter och fria radikaler?
- Kan jag påverka hur jag mår?
- Är modedieterna något att gå efter?
- Hur kan jag inspireras till roligare liv?
- och mycket annat...



Katarina Widoff är bland annat utbildad inom sjukvård och hälsa och håller föredrag och kurser om inspiration och fokusering för ett roligare liv. Hon skriver nu på sin andra bok "Må bäst och orka mer".

Efter föreläsningen finns möjligheten att mäta dina antioxidanter för 100 kronor, på ett enkelt sätt genom huden utan blodprov. Missa inte det.

Bindande anmälan till katarina@komfab.se, ange antal personer och om ni önskar mäta era antioxidanter.
Pris 250 kr per person, insättes på konto eller via faktura, ange i sådant fall faktureringsadressen.

50 kronor går till föreningen A non smoking generation

Mer information finns på Kommunikationsfabrikens hemsida www.komfab.se

Katarina Widoff 070-767 8036, katarina@komfab.se