

En dag för dig!

Vi äter allt mer socker och sitter allt mer still. Vårt blod är sötare än någonsin tidigare! Vetenskapsjournalisten Ann Fernholm berättar hur det påverkar risken för hjärtsjukdom, demens och cancer. Hon förklarar hur råden om en lågfettkost föddes och varför det har lett till att den farliga bukfetman och det metabola syndromet har ökat.



Ann Fernholm är journalist och har disputerat i molekylär bioteknik. Hennes bok "Ett sötare blod" har rönt stor uppmärksamhet. Nu är hon aktuell med boken "Det sötaste vi har, om socker och växande kroppar".

Kom och upplev en dag i hälsans tecken tillsammans med oss!

Du väljer själv om du vill delta under hela dagen eller endast på föreläsningen

Program 15/11

(Kristinelundsskolan, Kyrkogatan 30 Östhammar)

11:00-12:00 Funktionell träning med InShapewithSophie

13:00-15:30 Föreläsning med Ann Fernholm

16:00- 17:00 Yoga med Aware Spiritual Warrior (aswuppsala.se)



Pris

300: - Heldag

250: - Endast föreläsning med Ann Fernholm.

Du anmäler dig genom att skicka ett mail till s_kervinen@hotmail.com med ditt namn, adress och tfn + vad du väljer, invänta platsbekräftelse. Sedan sätter du in pengar på bankgiro 178-2259 och märker insättningen med ditt namn, eller på Swish 073- 95 66 352 (informationen återfinns i platsbekräftelsen). Din bokning bekräftas med ett svarsmail när betalningen är gjord. Kvitto lämnas på plats 15/11.

Bokning är bindande, dock kan namnbyte göras på bokad biljett innan 14/11. Arrangören förbehåller sig rätten att ställa in evenemanget vid för lågt deltagande, då återbetalas anmälningsavgiften till fullo.



Kontakt: s_kervinen@hotmail.com Tfn. 073 956 63 52