Antiinflammatorisk livsstil - meget mere end fiskeolie og ingefær

Tirsdag 28. november kl. 18.30 – 20.30 i Greve Borgerhus

Inspirerende foredrag med kostekspert, forfatter og sundhedspragmatiker Martin Kreutzer

Søvnoptimering, stressregulering og træningsdosering er alle sammen centrale elementer i en stærk og sundhedsfremmende livsstil. Foredraget giver masser af inspiration til optimering på de nævnte områder, samtidig med at du får genopfrisket nogle af de antiinflammatoriske kostpointer.

Glæd dig til at høre Martin Kreutzer formidle konkrete redskaber til at optimere kosten, søvnen og den øvrige livsstil, så du får energi som en toptunet Duracell kanin.

Hvis du deltog på sidste års kostforedrag med Martin, får du dels genopfrisket nogle af principperne ved antiinflammatorisk kost samt bygget ekstra elementer på din viden.

Kun for medlemmer af Greve Trim Motionsklub. Pris 25 kr.

Tilmelding via hjemmesiden