

# Äntligen en intensivkurs! Annas kurs som helkurs.

**"Det är lika dumt att tro att du blir fet av fett som att tro att Du blir grön av grönsaker"**

Trött på dieter? Är detta ännu en av alla dessa metoder? Nej, du ska inte få lära dig en ny metod. Vi går igenom den samlade kunskapen vi fått genom den senaste tidens forskning. Maten vi väljer är den sorts mat vi är designade för att äta, mat som vi ätit i flera tusen år. Maten vi ska välja bort är den mat vi bara ätit de senaste 50-100 åren och som kroppen blir trött, tjock och sjuk av.



Hoppas att vi ses helgen 17-19 sep

Måste föränmälas

**anna@suntfornuft.info**

070 79 80 693 [www.fyslabbet.se](http://www.fyslabbet.se)

## Anna Hallén

och SUNT förnuft erbjuder dig kunskap om hur du kan må ditt bästa genom att äta det kroppen är skapt för att äta och det som kroppen behöver för att må sitt allra bästa.

Kunskapen som förmedlas är vetenskapligt förankrad och godkänd av Socialstyrelsen.

Målgrupper som visat stort intresse för Anna och hennes kurser och föreläsningar är främst diabetiker, överviktiga, de med magproblem & sömnproblem och de med förhöjda kolesterolvärden.

Nu på senare år har intresset glädjande nog ökat hos friska som vill förbli friska. Du blir vad du äter. Du är vad du äter och du mår som du äter!

Besök gärna Annas Blogg om Hälsa  
**[www.annahallen.se](http://www.annahallen.se)**

  
**KOSTgajden.SE<sup>®</sup>**

## Kostkursen innehåller:

- Vad är vi designade för att äta?
- Vad, hur & när ska Du äta?
- Kolesterol, stress & diabetes
- Menyförslag & recept
- Fettförbränning
- Kroppens behov av rörelse mm
- Socker och sockrets påverkan på kroppen
- Vitaminer & antioxidanter
  
- Pilates träningspass (valfritt)

**Pris: 1950 kr**

**Pris inkl delat boende: 2450 kr**

[www.vandrarhemmetiangelholm.se](http://www.vandrarhemmetiangelholm.se)

### Schema:

Fredag 17/9	18-20
Lördag 18/9	8-10, 14-18
Söndag 19/9	9-15

Kostkursen finns också som **brevkurs** på 8 veckor med personlig kostrådgivning per mail under kurstiden. Pris 1600 kr inkl porto.

## LCHF- husmanskost

Missa inte min nya bok där jag har blandat god husmanskost med kunskapen om vad vi mår bäst på. Allt baserat på lågkolhydratkost. LCHF-husmanskost är inte en metodbok utan balanserad vardagsmat. Inga lättprodukter, mycket grönsaker, goda kött- och fiskrätter och stor hänsyn till just ditt behov och din önskan. Lär dig hitta din optimala tallrik!

**Boken kommer ut i september 2010**

