

## KostGajden som Brevkurs

**”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.

Anmäls och betalas genom [www.kostgajden.se](http://www.kostgajden.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®

## 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
  
- 4 veckomenyer
- Hemuppgifter för att göra teorin till din enkla vardag.
  
- möjlighet till personlig kostrådgivning per mail under hela kurstiden.

### Pris: 1600 kr inkl porto inom Sverige

Kursen går att få i hela världen med tillägg för portot.

### Start 2010

Vecka 18

Vecka 36

Vecka 45

Brevkursen skickas ut var onsdag med snigelpost så du har allt material innan helgen.

## LCHF- husmanskost

Missa inte min nya bok där jag har blandat god husmanskost med kunskapen om vad vi mår bäst på. En perfekt fortsättning på Brevkursen

### Boken kommer ut i september 2010

