

Antiinflammatorisk kost – fra teori til praksis

Få mere energi og overskud i hverdagen

Antiinflammatorisk kost er uden tvivl blevet mere aktuel end nogensinde før.

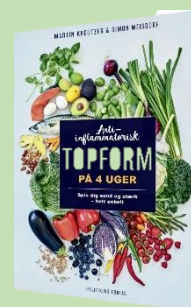
Antiinflammatorisk kost kan ikke nødvendigvis helbrede sygdom, men kan i nogle tilfælde bremse sygdoms udvikling, mildne eller fjerne symptomer, og dette kan betyde mindre medicin, mere bevægelighed og ikke mindst øget livskvalitet og mere energi og overskud i hverdagen!

Inflammation er involveret i udviklingen af sygdomme som blandt andet gigt, diabetes2, åreforkalkning, betændelsestilstande i tarmsystemet og hjerte-kar-sygdomme, men forskningen peger i dag i retningen af at mange andre sygdomme også udspringer af for høje inflammationsniveauer.

Hvis du vil prøve om antiinflammatorisk kost kan gøre en forskel for dig, så har du her et kursusforløb, der hjælper dig godt i gang og følger dig i de første 3 måneder.

Få hjælp til at komme godt i gang og holde ved

Foredrag og kursusforløb ved Diætist Malene Iskov



Antiinflammatorisk middag – Foredrag og spisning

Onsdag d. 15. marts kl. 17.00-19.00. OBS ny dato 😊

Hammelev hallens cafeteria, 6500 Vojens. Pris 225 kr. inkl. aftensmad

Workshops i køkkenet

Antiinflammatorisk mad i praksis – inkl. aftensmad

Onsdag d. 22. marts + 19. april + 17. maj kl. 17.00-20.00

Skolekøkkenet, Bregnbjergskolen, Unionsvej, Vojens

Pris 300 kr./pr. gang + 1x kokebog 175 kr (værdi 300 kr)

Online spørgetid – Kort oplæg efterfulgt af debat

Onsdag d. 5. april + 3. maj + 31. maj kl. 17.00-18.00

Gratis ved deltagelse i mindst 2 workshops

Det er muligt at deltage i udvalgte kursusgange, men for fuldt udbytte anbefales at deltage alle gange.

Undervisning ved Diætist Malene Iskov, www.diaetist-iskov.dk

Tilmelding til malene@diaetist-iskov.dk tlf. 22230590

Priser

Det er muligt at deltage i udvalgte kursusgange.

Se priser ved hver kursusgang.

10% rabat ved tilmelding af fuldt kursusforløb med foredrag, workshops, online spørgetid, mad og kokebog.

Fuld pris 1300 kr.

Efter rabat 1175 kr.

Hvis du har en sundhedsforsikring med diætistdækning eller er medlem af Danmark er det muligt at opnå tilskud. Kontakt Malene Iskov for yderligere info.

