

Tilbud fra Diætist Iskov

Find mere info og link til online tilmelding på

www.diaetist-iskov.dk

Kontaktinfo: malene@diaetist-iskov.dk tlf. 22230590



Stafet for livet, Haderslev, 9-10. september

Spis din mad i Madbixen og støt Kræftens bekæmpelse

Åben fra lørdag d. 9. september kl. 11.00 – søndag d. 10. september kl. 13.00

Du behøver ikke at deltage i stafetten for at spise i Madbixen. Vi tager imod alle kunder, der har lyst til lækker mad og at støtte den gode sag.

Lasagne – Tikka Masala – Supper - Frugt – Grønt – Kaffe – Kage og meget mere

FOREDRAG

Antiinflammatorisk kost fra teori til praksis

Mandag d. 25. september, 19-21.00, Hammelev hallen

Foredrag med servering af en antiinflammatorisk middag. For dig der gerne vil vide mere om principperne for antiinflammatorisk kost og gerne vil prøve at implementere det i hverdagen for at dæmpe inflammation i kroppen. Foredraget kan være et springbræt til at komme godt og let i gang. Hammelev hallens cafeteria. Pris 300 kr inkl. middag.

MADVÆRKSTEDER

Mættende grøntsager og retter med bælgrugter i hverdagens køkken

- Onsdag d. 20. september kl. 17.00-20.00
- Tirsdag d. 24. oktober kl. 17.00-20.00

Disse madværksteder er for dig, der ønsker I inspiration til sund mad i hverdagen med masser af kål, bælgrugter, mere fisk og måske mindre kød. Efter et oplæg sættes alle hænder i gang med små nemme opgaver, der bliver til en kæmpe buffet med masser af inspiration. Emnet er det samme, men kursusdagene forskellige, så det er muligt at deltage begge dage.

Bregnbjergskolen, Vojens. Pris pr. arrangement 300 kr.

INDIVIDUELLE TILBUD

Diætvejledning ved diabetes, overvægt, undervægt, kræft, kemobehandling, tarmproblemer, træning og meget mere. Du kan altid ringe og få en afklarende snak om hvorvidt jeg kan hjælpe. Mulighed for tilbud fra Danmark og forløb via sundhedsforsikring.

ÅBNE FOREDRAG ved Diætist Iskov, arrangeret af foreninger

Hjerteforeningen, Bælgrugter – spis dem for hjertets skyld. Vojens d. 4. oktober kl. 18.30-20.00.

Læs mere på <https://lokal.hjerteforeningen.dk/haderslev/kalender/>

Diabetesforeningen, Mad og Diabetes, Åbenrå d. 27. september kl. 19.00-21.30

Læs mere <https://diabetes.dk/arrangementer>