

Aktiv 365 paradis har gleden av å invitere til

FOREDRAG OM SUPERMAT

med Trine Berge og Sara Chacko. 16/2 kl 18-19.30.

Trine Berge og Sara Chacko, forfattere av boken Supermat, har jobbet med ernæring og supermat i en årrekke. Gjennom kurs og foredrag inspirerer de mennesker over hele landet til å ta grep i liv og helse.

Supermat er matvarer som inneholder ren, høykonsentrert næring. Inkluderer du supermat i kostholdet ditt, vil du oppleve at du får større overskudd, mer energi og bedre helse. Kroppen renses, huden får ny glød og den biologiske alderen din vil også kunne reduseres etter hvert som cellene i kroppen fornyes.

"Helse er først og fremst opplevd livskvalitet, ikke bare fravær av sykdom. Derfor ser vi på det å nyte livet som selve forutsetningen for god helse."



Supernatures hudexpert Cecilie Bergerud Luthen vil også være tilstede under foredraget.

PÅ FOREDRAGET VIL VI SNAKKE OM:

- Hva er supermat?
- Hva er rawfood?
- Hvorfor bør vi spise supermat?

Det mest grunnleggende innen supermat:

- Hvilke typer mat er dette?
- Hva kan supermat gjøre for deg?
- Hvordan kan du inkludere supermat i hverdagen?

Dette blir en spennende event du ikke vil gå glipp av!

Velkommen til oss på Aktiv 365 paradis
Paradis sportssenter AS. Tjerneveien 30, 5232 paradis
Ring oss og bekreft at du kommer på: 55520500

Bindende påmelding!