

Workshop: Fra Begrænsning til Berigelse

Workshop søndag d. 4. februar 2018 kl. 13.00 – 17.00

Lyt, Lær og Lav Lækker base-dannende mad

Kom og hør om syre-base balance

- Hvad er base dannende mad?
- Hvad er det de grønne grøntsager gør?
- Hvorfor er denne kost så god?

Lær om Anti-inflammatorisk kost og hvordan vi reducerer syre ophobninger og Oxidativ Stress i kroppen. Foredrag ved Pernille Knudtzon fra Vitafakta Health Clinic, der øser af mange årig erfaring indenfor sundhed og i særlig grad de bagvedliggende årsager til sundhed.



Kom med i køkkenet og vær med til at trylle de lækreste basedannende retter frem under vejledning af Grethe og Pernille.

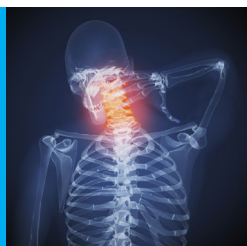
Glæd jer til en dejlig eftermiddag.

Tag forklædet og notesbogen med, slå ørene ud og smøg ærmerne op. Først til mølle – der er plads til max 20 her på workshoppen.

Sted: Sundhedsklinikkerne cure2LIFE · Skippergade 54, 1., 9900 Frederikshavn
tlf. 98 46 70 90 eller 20 72 70 90.

Tid: 13.00 -17.00. Der er åbent fra kl 12.30 - vi starter kl. 13.00.

Tilmelding: ved indbetaling af 450 kr til Ellen Eriksen frederikshavn@cure2life.dk eller hos Grethe med navn og 4.2. på mobilepay 22666591.



Ny Sundhedsteknologi Smerter, Stress og Inflammation

Foredrag søndag den 4. februar 2018 kl. 17.30 - 19.00

Hvordan vi holder kroppen rask og sund, sover bedre, har mere energi, større koncentration, færre smerter og mindre stress og ikke mindst reduceret inflammation i kroppen.

Sted: Sundhedsklinikkerne cure2LIFE · Skippergade 54, 1., 9900 Frederikshavn
tlf. 98 46 70 90 eller 20 72 70 90.

Tid: 17.30 – 19.00 – der er tid til en snak bagefter

Tilmelding: 25 kr for kaffe og the med navn og 4.2 på mobilepay 22666591 (Grethe).



Vi glæder os til at se dig

Dr. Pernille Knudtzon
Speciallæge i Almen medicin,
livsstilsguide og livsnyder

 **Vitafakta**
Health Clinic

Vitafakta Health Clinic · www.vitafakta.es
vitafakta@vitafakta.es · +34 678 253 510