



Du blir vad du äter!



### Hur lång bromssträcka har du?

En dansk undersökning på lastbilschaufförer visar att de som ätit en måltid med skräpmat har dubbelt så lång bromssträcka som de som ätit bra mat. Vill du få hjälp med att förkorta din bromssträcka och ge din kropp ett bättre bränsle?

### Inspiration och motivation

Näringsmedicinsk Tidskrift håller föreläsningar kring maten och dess påverkan på vår kropp, våra känslor och våra tankar. Målet är att inspirera och motivera, att stimulera alla de fem sinnen till en lustfylld längtan efter bra mat. Mat ska ge vår kropp energi för att klara av dagen. Den ska ge oss möjlighet att vara kreativa, kunna interagera med andra människor, kunna fatta beslut och utföra det fysiska arbetet som krävs. Tyvärr är det alldeles för få som äter mat som ger oss den näring vi behöver.

### Dålig karaktär?

Vi hjälper dig och dina kollegor att fokusera på rätt mat, vi hjälper dig att förstå de mekanismer som styr vår längtan efter sötsaker och skräpmat. Ett lugnande ord till alla som känner att de lider av dålig karaktär!

Vi kan hålla föreläsning allt ifrån en timme till en heldag. Vill du dela upp föreläsningen i olika pass på olika dagar går också det bra. Vi arbetar också med ett föreläsningsprogram för kontinuerlig uppföljning i friskvårdsarbetet. Vi diskuterar gärna vad som är det mest optimala upplägget för just dig eller ditt företag.

Att investera en krona i sin hälsa ger dig fyra kronor tillbaka!

### Under en föreläsning kan följande ingå:

- Du blir medveten om vad som styr ditt begär efter mat
- Du får lära dig hur maten påverkar vår fysiska och mentala hälsa
- Enkla tips hur du kan förändra dina matvanor i positiv riktning
- Kosttillskott – är det nödvändigt och i så fall vilka?
- Du får reda på de olika kroppstyperna och vad just din kroppstyp behöver för näring
- Du får smaka på goda, nyttiga och ekologiska näringsdrinkar fulla med energi.

### Föreläsare: Anna Widell, biovetare

Anna Widell är en uppskattad föreläsare som under flera år och i olika sammanhang föreläst kring ämnen som rör vår hälsa. Hon har också arbetat med forskning och utbildning kring bakteriefloras betydelse för vår hälsa med fokus på näring och matsmältning.

Se [www.primawie.com](http://www.primawie.com)

### Är du intresserad av en föreläsning?

Kontakta oss per e-post: [info@naringsmedicinsktidskrift.se](mailto:info@naringsmedicinsktidskrift.se)  
eller per tel: 031-42 12 46.

Tidigare uppdragsgivare bl a: Hagabadet, Astra Zeneca, Arbetslivsresurs, Volvo (Alviva), Fitness Education, Rotary Göteborg, Ulricehamn Kommun m.fl.



# Näringsmedicinsk TIDSKRIFT

[www.naringsmedicinsktidskrift.se](http://www.naringsmedicinsktidskrift.se)