

HÄLSOBLOMSTRAS SLUTA RÖKA PROGRAM

Ett nikotinfritt program som ger dig en mångfald av handfasta metoder som underlättar att uppnå ett liv som rökfri

I programmet ingår bl.a. följande:

- Tillgång till flera nikotinfria metoder för att minska abstinens
- Kinesiologibehandling som underlättar rökstopp
- Möjlighet till att avlasta kroppen från bl.a. tungmetaller med ört- och näringsterapi
- Kostråd för att undvika att trigga igång röksug samt uppnå en bättre näringsstatus och hälsa

Programmet består av 3 träffar, varav 2 gruppmöten och 1 individuell träff med Kinesiolog/Kostkonsult. Gruppmötena är 1,5 h och den individuella träffen 1 h.

För att underlätta för dig som deltar i programmet kommer du vid varje tillfälle få ett programmaterial att behålla, på så sätt kan du i lugn och ro repetera och gå tillbaka till det som vi pratat om på träffarna.

Pris: 1700 kr inkl.moms/deltagare, minimiantal för programgenomförande är 4 deltagare. (Kostnad för ev. kosttillskott tillkommer)

Lokal: HälsHuset på Slottsgatan 18 i Östhammar alt. lokal tillhandahållen av programdeltagare.

När: Gruppträffar- Tisdagarna 29/1 och 19/2 kl.18.30 – 20.00
Individuell träff- Bokas in på en dag och tid som passar dig

Anmälan: Anmäl dig via mail till info@halsoblomstra.se eller på telefon 070- 672 51 61 senast den 27:e januari.

Programhållare:

Jag som leder programmet heter Anneli Melander. Jag är utbildad Hälsorådgivare, Kostkonsult och Kinesiolog och driver företaget Hälsoblomstra. Inom mitt företagande arbetar jag som utbildare och behandlande terapeut. När du deltar i mina kurser, program och föredrag får du också ta del av min pedagogiska bakgrund, jag har många års erfarenhet av att leda grupper.

Välkommen till programmet som inspirerar till ett liv som rökfri!

Kontaktuppgifter:

Hälsoblomstra, Anneli Melander, Postadress: Blomstervägen 10, 742 35 Östhammar.
info@halsoblomstra.se
www.halsoblomstra.se
Tel: 070- 672 51 61