

# Föreläsningspaket

Ta del av flera infallsvinklar inom ett ämne och få många verktyg till ditt förfogande!

## Smärt Paketet:

- Hämma Inflammation och Smärta
- Syra- BasBalansen
- Matintoleranser / Allergier

## Stress Paketet:

- Blodgrupp, kost och hälsa
- Näringstillskott
- Stresshantering

## Kost och Närings Paketet:

- Ät för att leva, inte för att bara överleva
- Tillsätsämners, E-nummers, inverkan på kroppen
- Näringstillskott

## Fys Paketet:

- Vad kroppen vill ha varje da´
- Idrottsnutrition
- Motion, träna för livet

**Paketen innehåller 3 föreläsningar där varje föreläsning är 1 timme. Inför varje föreläsning får deltagarna var sitt åhörarmaterial att behålla.**

## Föreläsare:

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

## Kontaktuppgifter:

Hälsoblomstra, Anneli Melander, Postadress: Blomstervägen 10, 742 35 Östhammar.  
[info@halsoblomstra.se](mailto:info@halsoblomstra.se) [www.halsoblomstra.se](http://www.halsoblomstra.se) Tel: 070- 672 51 61