

Kort presentation av olika föreläsningar

Hämna inflammation och smärta: En berättelse om min egna ”hälsaresa”, från reumatisk värk och regelbundna besök hos reumatolog till friskskrivning och egen kontroll av mitt mående. Det finns kost som hämmar inflammationer och det finns kost som håller inflammationen vid liv, lär dig skillnaden.

Syra- Basbalansen: En intressant infallsvinkel för dig som lever med olika smärttillstånd, benskörhet och åderförkalkning, överansträngda njurar eller magsår. Ofta finns ett tillstånd av kronisk översyrning hos människor med dessa symtom och en ändring i syra- basbalansen blir då en ”vinstlott”.

Matintoleranser/allergier: En föreläsning för dig som lider av värk av olika slag samt hudbesvär, trötthet, över/undervikt och andra O-diagnostiserade symtom, matintoleranser är ofta hindret till att må bättre.

Blodgrupp, kost och hälsa: Tänk om du kunde känna dig mindre stressad samt hålla dig friskare! Med insikterna som föreläsningen, Blodgrupp, kost och hälsa ger dig ökar dina förutsättningar för detta. Du får kunskap om de olika blodgruppernas ursprung och hälsovinsten med blodgruppsanpassad kost och träning.

Näringsstillskott: Vi går igenom tidiga tecken på näringsbrister och vad som kan öka behovet av näring. Vi tar del av forskningsresultat på näringsmätningar i några vanliga matvaror och får kunskap om vad RDI (Rekommenderat dagligt intag) innebär. Hur mycket näring finns i maten egentligen? Ibland kan vi känna behov av mer och vi vill komplettera vår kost av en specifik anledning, konkreta tips delges som är enkla att ta till.

Stresshantering: Vi behöver stressreaktioner för att klara av utmaningar i livet, det är positiv stress. Vi går igenom den negativa stressens tidiga symtom men blir också medvetna om vad långvarig negativ stress kan leda till. Det presenteras exempel på olika metoder vi kan använda oss av när vi känner oss stressade. Nu har vi redskap för att hantera vår stress på ett bättre sätt.

Ät för att leva, inte för att bara överleva: Hippokrates sa redan på sin tid att ”Maten skall vara vår medicin”, föreläsningen ger dig förutsättningar för att leva efter Hippokrates kloka ord.

Tillsatsämnen, E-nummers, inverkan på kroppen: Vi ser dem överallt, tillsatsämnena, och undrar varför de är där? Vad gör de för nytta? Kan de vara till någon skada? Lär dig botanisera bland denna ”djungel” av ämnen och processade livsmedel med hjälp av de konkreta råd som föreläsningen ger.

Vad kroppen vill ha varje dag: Vatten, fett, kolhydrater och proteiner, vad är det? Finns det bra och dåliga? Föreläsningen ger dig insikt i vad kroppen behöver från kosten varje dag och hur du enkelt kan öka förutsättningarna för att tillgodose detta behov.

Idrottsnutrition: Uthållighet, stora muskler, hålla sig inom en viss viktklass mm. Ja, behoven är olika inom skilda idrotter men alla vill vi hålla oss friska och skadefria. Föreläsningen ger generella råd men också en del fördjupningskunskaper som man direkt kan hem och praktisera.

Motion, träna för livet: Det är viktigt att oavsett vilken träningsform vi väljer bör tre delar ingå, aerobisk träning, styrka och flexibilitet. Vi lär oss hur vi kan tillgodose detta och får verktygen så vi kan sätta igång med en hälsosammare träning.