



## Föreläsning om hormonharmoni - lördagen den 14/9 kl. 13-17

Fitness med Monica Capotondi välkomnar dig till en lördag som handlar om hur vi kvinnor kan finna ”hormonharmoni” med hjälp av livsstil som bla kost, kosttillskott och fysisk aktivitet! Hur vi som kvinnor kan få bäst tillgång till vårt fantastiska JAG!

Föreläsare är Louise Edlund – Lic kost- & Näringsrådgivare, livscoach. Hon kommer att ge oss verktygen för att skapa ”hormonharmoni”, förklara allt komplicerat på ett enkelt och lättillgängligt sätt. Du får också mängder med tips hur du får tillgång till ditt bästa jag.

Monica Capotondi som bedriver Fitness med Monica Capotondi är inspirationscoach och mycket aktiv inom hälsofrågor. Monica erbjuder rörelse genom musik och glädje som Zumba fitness, Bokwa fitness och magdans. Det kommer att bli en föreläsning i kombination med enklare workshop och även prova på härliga kvinnliga rörelser med Monica från magdansens.

Vi träffas lörd den 14/9 kl. 13-17 på Eastmanvägen 35, vid Vasaparken. Närmsta T-bana är S:t Eriksplan. Pris: 380:- inkl. lättare nyttiga snacks.

Anmälan är bindande och vid sjukdom kan återbetalning endast tillåtas mot läkarintyg dock kommer en administrativ avgift på 100 kr att dras av.

**Anmäl till:** monica@mctbymc.se som skickar faktura via mail.

Frågor om dagens innehåll kan besvaras av Louise på tel: 0730-240311.

### Ur dagens innehåll:

- Hormonresan från tonåring till menopaus.
- Om duktiga flickor och stressen – binjurarnas betydelse för hormonproduktion
- Kostens betydelse samt vilka ev. kosttillskott som kan vara intressanta.
- Varför känner jag inte igen mig själv – om deppiga dagar, hjärndimma, svullnad i kroppen, viktuppgång
- Det du inte visste om progesteron och hur det påverkar din fysiska och psykiska balans
- Bioidentiska hormoner – vän eller fiende och var sjukvården drar sina gränser

Rabatterat pris på salivtestkit för att testa din hormonbalans – ord. pris 3000:- inkl. personlig återkoppling med Louise. Utfärdare: Labrix, USA. Beställer du test i samband med föreläsningen pris: 2800:-. Testet omfattar hormonerna östradiol, östriol och östron, progesteron, testosteron, DHEA och stresshormonet kortisol .

Varmt välkommen till en spännande dag!!

*Monica och Louise*