



Föreläsning om hormonharmoni - måndagen den 16/9 kl. 19-21

Välkommen till en måndagkväll 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.

Vi träffas månd den 16/9 kl. 19-21 på biblioteket/Kulturhuset i Vallentuna Centrum, Stora Mötesrummet, 1 tr upp. Gå in i biblioteket, upp för trappan sen längst in till höger.

Priset är endast 100:-. Du betalar kontant i dörren, men jag vill att du anmäler dig innan eftersom vi bara har 20 platser denna gång.

Anmäl till: kontakta@louiseedlund.se eller tel: 0730-240311.

Ur kvällens 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 kväll!!

önskar Louise