



## Föreläsning om hormonharmoni

Välkommen till en 3-timmars föreläsning som handlar om hur vi kvinnor kan finna ”hormonharmoni” med hjälp av mer kunskap om vår livsstil och vad som kan hamna i obalans. Ur programmet:

- ☉ Hormonresan från tonåring till menopaus och vilka perioder i livet som har störst hormonell påverkan.
- ☉ Vilken funktion våra olika hormoner har i kroppen och hur man kan må när de är i obalans.
- ☉ Vad ska vi med stresshormoner till ?
- ☉ Signalsubstanser och hormoner tillsammans.
- ☉ Att släcka lampan c a kl. 22.00 och vad kroppen sysslar med på natten.
- ☉ Kostens betydelse för hormonell balans.
- ☉ Träning och hormoner.
- ☉ Vad är bioidentiska hormoner och är det farligt? Var drar sjukvården gränsen.
- ☉ Vilka krav du kan ställa på din läkare.

Föreläsare är Louise Edlund – Lic kost- & Näringsrådgivare, livscoach. Louise har många års erfarenhet av klientverksamhet, har startat och drivit mf Hälsocenter på Kungsholmen i Stockholm under 5 år. Hon arbetar som lärare på mf Hälsoutbildningar för blivande Lic Personliga Tränare och Lic Kostrådgivare och har många års vana att föreläsa. De senaste åren har Louise ägnat åt att specialisera sig mer på hormoner och kvinnohälsa.

Du får under föreläsningen mer kunskap och konkreta tips för att skapa din egen ”hormonharmoni”, förklarar på ett enkelt och lättillgängligt sätt. Vi pratar också om gränserna mellan sjukvård och funktionell medicin vad gäller hormoner och signalsubstanser.

Tid och plats: \_\_\_\_\_

Pris: \_\_\_\_\_ Anmälan är bindande.

**Anmäl till:** \_\_\_\_\_

Frågor om föreläsningens innehåll kan besvaras av Louise på tel: 0730-240311.  
[www.louiseedlund.se](http://www.louiseedlund.se).



Varmt välkommen!! *önskar Louise*

---