

LIVSFABRIKEN PRESENTERAR

EN INSPIRATIONSFÖRELÄSNING



AVSOCKRING, JA TACK!

Avsockring- ja tack!

Om hälsovinsterna med en kost med mindre socker

En kost med mindre socker och snabba kolhydrater är en del av en antiinflammatorisk kosthållning och livsstil. Samtidigt som statistiken visar att sockerkonsumtionen ökar och nära hälften av alla vuxna vill kunna hantera sötsaker bättre. Vilka hälsosamma alternativ finns till socker och går det att skilja på sötsug och sockerberoende? Kostnavigator och dietist Emma Cedergren, delar med sig av praktiska tips och råd och beskriver Livsfabriken's steg-för-steg avsockringsmetod för att bli av med sötsuget för gott.

TIDSLÄNGD: 60-90 min

BOKA: via www.livsfabriken.se

KONTAKT: info@livsfabriken.se

Följ oss på www.facebook.com/Livsfabriken