

LIVSFABRIKEN PRESENTERAR

EN INSPIRATIONSFÖRELÄSNING



Städa upp kosten

Inspiration för dig som vill nystarta med bra mat

Kostnavigatör och dietist Emma Cedergren, delar med sig av sina erfarenheter av avvänjning och detox från socker, snabba kolhydrater, snabbmat och processade livsmedel. Hur bygger man upp hälsan efter perioder av stress och oplanerad mathållning? Hur underlättar vi för kroppen att städa ur det gamla, förbättra matsmältningen och fylla på kroppen med näring i matglädjens tecken? För dig som känner att det är dags för mer energi och nya vanor.

TIDSLÄNGD: 60-90 min

BOKA: via www.livsfabriken.se

KONTAKT: info@livsfabriken.se

Följ oss på www.facebook.com/Livsfabriken