

LIVSFABRIKEN PRESENTERAR

## EN INSPIRATIONSFÖRELÄSNING



# Kärleksmaten- om antiinflammatorisk kost

*Kosten som balanserar, läker och stärker vår hälsa*

Kärleksmaten är en inspirerande föreläsning av Emma Cedergren, dietist och kostnavigator där vi lär oss mer om antiinflammatorisk kost och dess positiva hälsoeffekter. Vi går igenom vilken effekt en kostomläggning kan ha på olika inflammatoriska tillstånd, du får konkreta tips och råd på livsmedel som läker inflammationer, stärker immunförsvaret, balanserar tarmfloran, förbättrar hormonbalansen och ger ökad energi och fokus.

**TIDSLÄNGD:** 60-90 min

**BOKA:** via [www.livsfabriken.se](http://www.livsfabriken.se)

**KONTAKT:** [info@livsfabriken.se](mailto:info@livsfabriken.se)

Följ oss på [www.facebook.com/Livsfabriken](http://www.facebook.com/Livsfabriken)