

Vi inleder med en kort föreläsning om ämnet och sedan finns tid för frågor, diskussion och egna erfarenheter. Temakvällarna börjar kl. 18:00 och slutar 19:30. Vi bjuder på te och tilltugg vid varje tillfälle.

Deltagarantalet är högst 15 pers.  
Anmälningar sker per telefon eller e-post.  
Pris 10€/kväll.



*Temakvällar våren 2019*

20.2

*Hur kan vi förebygga diabetes? Vad ska vi äta för att hålla en bra blodsockerbalans? Hur uppstår insulinresistens?*

27.3

*Groddar är goda, hälsosamma och lätta att göra. Inspirationskväll om groddning.*

24.4

*Behöver vi äta kosttillskott? Allmänt om vitaminer/mineraler och deras betydelse för vår hälsa.*

22.5

*Våra ätliga örter. Vi åker ut till Prästkulla där vi plockar örter och pratar om vad vi kan använda dem till.*