

Tema-aftener i Kost-Klinikken Immanuel

Undgå juleflæsk på sidebenene

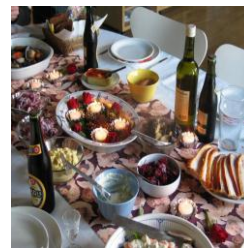
TEMA 1

Onsdag d. 7/12-11 kl. 17.30 – 19.00

Hvordan kommer du igennem julen uden at tage på.

Få idéer og tips til julekonfekt, julemad og julefrokoster ude og hjemme.

Juleopskrifter udleveres



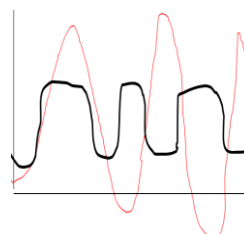
Stabilt blodsukker, velvære og mæthed

TEMA 2

Onsdag d. 11/1-12 kl. 17.30 – 19.00

Hvorfor er det så vigtigt at have stabilt blodsukker, når vi skal tabe os eller bare vil føle velvære - og hvordan opnår du det?

Mini-foredrag om principperne bag den mad, vi spiser, og hvordan den påvirker vores blodsukker og dermed os selv.



Flad mave - Man kan spise sig til den

TEMA 3

Onsdag d. 18/1-12 kl. 17.30 – 19.00

Hvis du har prøvet at tabe dig, men stadig ikke kan få bugt med bulen på maven, ja så kan du gøre noget ved dette, alene ved at spise den rigtige mad og undgå den forkerte slags.

Ny forskning har nemlig vist, at bestemte typer fødevarer øger fedtet på maven, men heldigvis er der også fokus på de fødevarer, der kan få lige netop mavedefdet til at forsvinde igen.

Lær, hvilke fødevarer, du bør undgå, hvis du som kvinde har et taljemål over 80 cm, eller hvis du som mand har et taljemål over 94 cm.



Sukker, bliv fri af afhængighed

TEMA 4

Onsdag d 25/1-12 kl 17.30 – 19.00

Har du hele tiden lyst til søde sager, brød eller masser af frugt – og har dermed svært ved at holde vægten eller tabe dig?

Hvilke madvarer skal du passe på, hvis du har en skjult sukkerdjævel – og hvordan kan der stadig blive plads til det søde – uden at vi hele tiden får lyst til mere og mere. Opskrifter til den søde tand udleveres.



Særlig julepris

Normalpris: 500 kr pr aften.

Juletilbudspris: 230 kr. pr aften

Underviser: Jeanette Kyster, Klinisk diætist hos Kost-Klinikken Immanuel.

Sted: Strandvejen 84, Stuen, 2900 Hellerup

Antal deltagere: 7 personer

Tilmelding: Først til mølle-princippet. Tilmelding er registreret, når betaling er modtaget.

Send mail til info@kost-klinikken-immanuel.dk

ell. ring på tlf. 39 20 39 59.