

FLADMAVE inspiration og undervisning

Temaaften 1

Forsøger du at spise maven flad og vil du gerne lære mere om biokemien bag diæten, så er denne temaaften noget for dig.

Dato: 1. november 2010

Temaaften 2

At lære at handle, at spise ude og at have gæster. Lær mere om varedeklarationen, få vejledning i at spise ude og få inspiration til lækker mad og gæstebud.

Dato: 15. november 2010

Temaaften 3

Motion og maveøvelser. Hvilke former for motion er optimalt for dig og hvilke maveøvelser kan hjælpe dig bedst.

Dato: 29. november 2010

SPIS MAVEN FLAD



Sted: Kost-Klinikken Immanuel, Strandvejen 84 st. 2900 Hellerup.

Tid: Kl. 16.30 – 18.30

Pris: Én temaaften koster 500kr. pr. person. Man behøver ikke at tilmelde sig alle i rækken, men kan vælge den ud, man har brug for. Prisen er inklusiv en flad-mave snack samt materialer.

Tilmelding: Min. 5 hverdage før kursus dagen. Tilmeldingen er bindende og der ydes ikke refundering.

Deltagerantal: min. 8 personer og max. 10 personer.