

# Föreläsning + yoga

## - Varför sockret är en av vår tids största hälsofara och vad vi kan göra åt det!

Fredag 17 mars  
Klockan 16.30-18.30  
Investering 390 kr

Lärare Charlotte Fredriksson



Nästan all forskning inom livsstilsrelaterade sjukdomar och hälsa är överens; stillasittande och konsumtion av socker är idag de 2 faktorer som anses vara vår tids största hälsofaror. Så låt oss en gång för alla bli av med sötsuget. Jag leder er först genom ett utrensande och dynamiskt yogapass som avslutas med en skön vila (för att bota trötthet som ofta leder till sötsug). Dessutom balanseras bl.a hormonsystemet och vi minskar stress, andra vanliga anledningar till sockersug.

Därefter föreläser jag om varför sockret är så farligt, hur vi kan bli av med vårt sötsug och vad vi kan äta istället. Kunskap, motivation & inspiration samt tid är viktiga faktorer när det gäller att ändra sina vanor och det är först när det medvetna valet blir det självklara som vi skaffar oss nya vanor! Varmt välkomna!

Charlotte Fredriksson är, förutom yogalärare, även kost- och näringsrådgivare som arbetar med hälsofrämjande livsstilsförändringar. Hon berättar på ett inspirerande sätt hur du enkelt kan göra små förändringar i vardagen som kan ge stora hälsofrämjande effekter.

**villavi**  
stocksund

BOKA PÅ [www.villavi.se](http://www.villavi.se)

**Villavi**

Stockholmsvägen 2  
182 78 STOCKSUND

Tel: 08 655 00 75  
E-post: [info@villavi.se](mailto:info@villavi.se)

[www.villavi.se](http://www.villavi.se)