

BROMSA ÅLD RAND E T!!

Studiecirkel i Föreningshuset om hälsosam mat.

Vi kommer att lära oss om en massa dieter som G-I diet, LCHF, Ketogen diet, Paleodiet, Antiinflammatorisk diet och mat man äter i de "blå zonerna" d.v.s. områden med många hundraåringar. Vi kommer också att laga mat som vi sen äter tillsammans.

Det en fördel att första ha hört mina föreläsningar om hur man bromsar åldrandet. Dessa håller jag två **lördagar den 15 och 29 mars kl. 14**. Datum för studiecirkelträffarna bestämmer vi på föreläsningarna. Anmäl er till föreläsningarna och studiecirkeln till mig mobil: 070 - 690 19 12. Avgift 100 kr/föreläsning går oavkortat till Föreningshuset och kan swishas till mobilnumret ovan eller betalas på plats. Studiecirkeln är till självkostnadspris.



Bilden ovan visar en portion Gallo Pinto som jag lagat för första gången. Rätten äts 3-4 ggr/dag på Nicoya-halvön i Costa Rica en av de Blå Zonerna. Råris och bönor i kombination ger oss alla de aminosyror kroppen behöver.