

# KOST OG SUND LIVSSTIL



## Retrætedag: Lev så sundt som muligt

Lørdag den 14. marts 2020 kl. 9.30 - 16

Rejsestalden, Hovedgaden 29 A, 3630 Jægerspris

Pris 200,- kr. for Sundhedsfremmende undervisning, frokost, the/kaffe, frugt og kage

Underviser: ernæringsterapeut Arno Steen Andreasen

xxx

Kl. 9.30 – 10.00 *Kom til stede kaffe.....*

Kl. 10.00 – 12.00 **Kostvejledning** ved ernæringsterapeut Arno Steen Andreasen  
Spis som en konge! Kan man spise sig rask? Stress og angst?

Kl. 12.00 – 13.00 Frokostpause, hvor vi vil servere lækker vegetarmad

Kl. 13.00 – 15.00 **Kostvejledning fortsat.** Spisevinduet – De 9 vigtige – Blue zones  
En sund sjæl i et sundt legeme. Kost og Meditation - Tid til spørgsmål

Kl. 15.15 - 16 Kaffe - kage og **Det glædelige tilbageblik på dagen.**

Kl. 16.15 - **KriSoS generalforsamling**

xxx

Alle er velkomne til en dag med fokus på sundhed - væk fra hverdagen



[www.krisos.dk](http://www.krisos.dk)

Tilmelding til Inga Helver senest 8/3 2020: Mobil: 20 76 30 37 eller [inga@krisos.dk](mailto:inga@krisos.dk)

Der bliver smykkesalg fra Eden Ministry, til støtte for sexhandlede kvinder i Asien