



Tule kuulemaan miten voit auttaa itseäsi



Tulethan tutustumaan ravitsemus- ja elämäntapamuutokseen, jolla voit torjua, jopa parantaa lukuisia terveysongelmia, kuten sydän- ja verisuonisairauksia, ylipainoa, metaboolista oireyhtymää, tyypin 2 diabetesta, elintapasyöpiä, tuki- ja liikuntaelimestön kiputiloja jne.

Ohjelmassa kannustetaan lisäämään liikuntaa, kasvien, marjojen, hedelmien, pähkinöiden, palkokasvien ja täysjyväviljojen käyttöä ja rajoittamaan rasvaa, sokeria, eläinperäistä ja pitkälle käsiteltyä ruokaa.

Kaikki tämä antaa voimia ja kohentaa kuntoasi, tarjoaa uusia herkkuja ja makuelämyksiä. Jatkossa sinulla on mahdollisuus osallistua viisipäiväiseen kurssiin, jossa saat runsaasti sekä tietoa, että käytännön opastusta muutoksen tielle.

Tilaisuus on Harjulassa, Kullervonkatu 7, keskiv. 13.4. 2016, klo 18.

Esteetön pääsy myös liikuntavammaisille

Projektista kertovat projektiohjaaja Arto Hyvönen ja lääkäri LKT Timo Paavilainen. Ajan sallimissa rajoissa mahdollisuus keskusteluun ja kysymysten esittämiseen

**Tilaisuuden järjestää Terveysprojekti Karpalo yhdessä Lohjan Sydän ry:n kanssa.
Tilaisuus on maksuton.**