

Syö itsesi terveeksi & kauniiksi!

*Monilla ruoka-aineilla on todellinen anti-age -vaikutus.
Tule kuulemaan kuinka vaikutat ruokavalinnoillasi tehokkaasti kehosi
ja ihosi nuorekkuuteen sekä pidät itsesi iloisena ja terveenä!*

Luennon aiheita ovat mm.

- TEHO anti-age -ruoat: kokoa lautasellesi tehokkaimmat ruoat
- Nuoruusvargaat: mitä kannattaa välttää
- Antioksidanttien vaikutuksia
- Terveelliset rasvat: valitse parhaat lähteet
- Verensokerin vaikutus: miten pysyt virkeänä ja hoikkana
- Pelastajabakteerit: ruoki hyvää bakteerikantaa ja pysy terveenä

Aika: 30.10.2010 klo 11.00-13.00

Hinta: 29 €

Luennoitsija:

Ravintovalmentaja Annika Havaste



Paikka & ilmoittautuminen
Somatic Studio

Kasarmikatu 36, Helsinki | (09) 565 8820 | asiakas@somaticstudio.com
www.somaticstudio.com