

LIVSSTILSKURS I SPANIA: FRISKERE OG LETTERE MED LAVKARBO!

Arrangør: El Mercat/Nina Midttveit i samarbeid med Dr. Hexeberg's klinikk.
«Denne uken ga meg og flere masse påfyll, kunnskap og ikke minst er dette en god livsforsikring» - kommentar fra en fornøyd kursdeltaker

Vi inviterer til nytt livsstilskurs denne våren!

På dette kurset vil du lære hvordan et lavkarbokosthold er nyttig for å forebygge og behandle livsstilssykdommer og kroniske betennelser.

Vi har et nytt, forbedret bosted, men med samme kursarrangør og foredragsholdere.

Dette kurset passer for deg som:

- ønsker vektreduksjon og søker kunnskap om hvorfor et lavkarbokosthold er et godt alternativ
- har diabetes og ønsker å lære hvordan kosthold kan være et verktøy i behandlingen
- har betennelsessykdom og er nysgjerrig på hvordan mat kan påvirke betennelse
- er opptatt av å bedre helsen eller forebygge livsstilssykdommer
- ønsker inspirasjon til matlaging, lære nye prinsipper og nye retter
- savner sol og varme
- ønsker gode lavkarbodiskusjoner rundt hyggelige måltider

Pris: 849 Euro (NOK. 8490)

Prisen inkluderer:

5 overnattinger i dobbeltrom med frokost på Akinon Resort i La Nucia (akinonresort.com)
2 matkurs per person
5 middager (2 er inkl. i matkurs)
5 dobbeltforelesninger (10 timer) og et gruppearbeid (2 timer) med legene Sofie og Erik Hexeberg
1 time trening med instruktør
1 utflukt til fyret i Albir

Gratis adgang til treningsrom, innendørsbasseng og sauna.

Rabatt på behandlinger hotellets spa-og velværeavdeling

I tillegg til prisen kommer:

Lunsj

Flyreise/transport til/fra Akinon

Evt. enkeltromstillegg: 20€ p.p/natt

For mer informasjon og påmelding, se www.elmercat.no

