

Velkommen til et nytt livsstilskurs med legene Sofie og Erik Hexeberg.

De driver [Dr. Hexebergs klinikk](#) i Sandefjord og Bærum under mottoet «Mat som medisin» og har lang erfaring som kostholdseksperter.

Kurset passer for deg som er opptatt av å bedre helsen, gå ned i vekt, forebygge/behandle livsstilsykdommer som diabetes eller forebygge/behandle betennelsesykdommer. Alle som har eller ønsker å lære mer om diabetes type 1 eller 2 eller om prediabetes.

Vi bor på det fantastiske [Akinon Resort og Spa](#) i La Nucia, Spania. Her vil du delta i matkurs, forelesninger og gruppearbeid, trening/tur og sosialt samvær rundt måltidene.

Pris: 849 Euro (NOK. 8490) – se under for hva som er inkludert
Ved bestilling innen 5. oktober 2018: 720 Euro (NOK. 7200)

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 velværeaavdeling

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

info@elmercat.no

