

Hur gör vi smartare val för bättre hälsa?

Idag möts vi av mängder av råd om hälsa, kosttrender, supermat och påståenden om vad som sägs ge ett längre och friskare liv. Men vad säger egentligen forskningen – och hur gör vi val som faktiskt fungerar i vardagen?

Malin Olofsson, legitimerad dietist, guidar oss genom dagens hälsodjungel och berättar om matens betydelse för hälsa, energi och välbefinnande. Med konkreta råd och praktiska tips delar hon med sig av kunskap som kan hjälpa oss att göra smarta val och skapa hållbara vanor.

Hur gör man bra val i livsmedelsbutiken?
Vad är viktigt att tänka på – och vilka hälsomyter kan vi släppa?



Malin Olofsson

är legitimerad dietist med särskild kompetens inom gastroenterologi och idrottsnutrition. Hon arbetar till vardags på Örebro universitetssjukhus och driver även företaget Kost & Prestation.

*Mat som
stärker dig
– varje dag!*



Varmt välkommen till en inspirerande och lärorik föreläsning



TILLFÄLLE 1



Tid: Torsdagen den 17 sept.
kl. 14.00–15.30



Plats: Kanalvillan 3, Säffle



Anm: Christina@blodcancerforbundet.se



Avg: 50:- som betalas på plats

TILLFÄLLE 2



Tid: Torsdagen den 17 september
kl. 18.00–19.30



Plats: Resurscentrum,
Rosenbadsgatan 2, Karlstad



Anm: Christina@blodcancerforbundet.se



Avg: 50:- som betalas på plats



Blodcancerförbundet
christina@blodcancerforbundet.se



Bröstcancerförbundet
varmland@brostcancerforbundet.se