

Soma Nordic i samarbeid med Kostreform presenterer

SUKKER & FETT

På godt og vondt!

Hvordan påvirker sukker kroppen vår

Sukker, fett- og kolesterolstoffskifte

Sukker og kreft

God fettforbrenning motvirker metabolsk syndrom

Gode råd for å redusere sukkerbelastningen

Hvordan søte med Stevia – sterke og svake sider

Oppskrifter med Stevia og gode fettsyrer

ONSDAG 3. APRIL på **BÆRUM RØDE KORS** kl. **18.30–21.00**

Adresse: Elias Smithsvei 1. **Pris: 100,-.** Din merverdi er at du får Soma-produkter til en verdi av det dobbelte, ca kr 200,- og ellers te/kaffe og gode smaksprøver som vi byr på.

Billetter fås på www.billett-service.no. Søk på by eller dato og foredraget kommer opp.

Thorun Ranes er friskvernskonsulent og forfatter av boken "Søtt uten sukker". Thorun har mange års erfaring som treningsveileder, og har de siste årene også engasjert seg sterkt med foredrag og kurs innen kosthold, matlaging og stressmestring.



Lars Ranes er fagsjef i Soma Nordic. Han har jobbet med fettsyrer i over 12 år, har omfattende teoretisk og praktisk kunnskap om kost og ernæring og har vært benyttet som foredragsholder utallige ganger både i utdanningen av behandlere og for idrettsfolk.



Det blir også presentasjon av boken "Søtt uten sukker", forfattet av Kenn Hallstensen og Thorun Ranes og utgitt på Lille Måne forlag.