

# Hälsosamma matvanor

Måltidsvanor och råvaror har betydelse för hälsan. Vi kan hjälpa dig att hitta ditt sätt till hälsosamma matvanor. Med hälsosamma matvanor kan man avsevärt minska risken för flertalet livsstilssjukdomar och lägga fler friska år till livet.

Är du nyfiken på vad hälsosamma matvanor innebär, passa på att få inspiration på våra gruppträffar. Även små förändringar kan göra stor skillnad!

## Kursen Hälsosamma matvanor

Vetlanda Hälsocenter erbjuder en kurs där du får lära dig mer om hälsosamma matvanor. Du får stöd i att hitta ditt sätt.

Kursen består av fem gruppträffar och ger dig:

- Konkreta tips och råd om vad du kan göra för att få hälsosammare matvanor.
- Praktiska verktyg och hemuppgifter som hjälper dig att hitta nya matvanor.

## Anmälan

Vänligen kontakta Vetlanda Hälsocenter via mejl [halsocenter@vetlanda.se](mailto:halsocenter@vetlanda.se) eller telefon 076724 74 72 för att få information om kostnad samt när nästa kurs startar.