



Hälsosamma matvanor

Vad och hur vi äter har stor betydelse för hälsan.

Med hälsosamma matvanor minskar du risken för flertalet livsstilssjukdomar och lägger fler friska år till livet.

Är du nyfiken på vad hälsosamma matvanor innebär, och vill få inspiration till nya matvanor?

Kursen Hälsosamma matvanor

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

Kursen består av fem gruppträffar x 2 timmar 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

Kontakta Vetlanda Hälsocenter via mail: halsocenter@vetlanda.se eller ring oss på telefon 0383 – 967 43 eller 967 45 för information om när nästa kurs startar.

Kostnad: 300 kr

Även små förändringar kan göra stor skillnad!