

## Hälsosammare Vardag

**Det här är en sommarkurs för dig som vill lära dig att leva lite hälsosammare utan att vända upp och ner på din vardag!**

Vi ger dig en bas att stå på i tänkesätten kring mat och aktivare livsstil, tips på nyttigare varianter av tex frukost, lunch och bjudmat. Maten lagar vi och äter tillsammans. Vi börjar och avslutar dagarna med en energikick i förhoppningsvis vackert väder!



### Mål & syfte:

Vi kommer att ge dig en inblick i hur man kan byta ut kaffe och ostmacka mot en energigivande frukost som t.ex. smoothie, fröknäcke, filmjölksbröd och hälsoshot. Vi lagar nyttig och god mat som passar lika bra på matbordet som i lunchlådan. Enkla recept som lätt kan förberedas och varieras. Vi tar fram receptförslag och lär oss om olika sätt att se på mat. Du kommer att tillsammans med gruppen laga till maten vi äter, som varje dag lagas enligt matstilar, tex vegansk, GI, och sundare husmanskost. Teori och praktik blandas under dagen som startar och avslutas med glädjefylld energi såsom yoga, zumba, promenader eller annan motion!

**Kurslängd:** 27 juni – 1 juli 2016  
kl. 9.00-14.00

**Plats:** Litorina folkhögskola,  
Vasskär, Gullberna Park, Karlskrona

**Sista anmälningsdag:** 30 maj

**Ansökan:** fyll i ansökan on-line på <http://litorina.fhsk.se/ansok/> eller ladda ner anmälningsblanketten och posta till vår adress **senast 30 maj**

### Kursansvarig:

Therese Petersson  
[therese@litorina.fhsk.se](mailto:therese@litorina.fhsk.se)  
0731-473419

**Kursavgift: 500 SEK** (material, försäkring och gemensamma måltider)

**Bankgiro: 5115-6677**

Vid för lågt antal deltagare kan kursen ställas in. Besked lämnas senast 1 vecka före kursstart.