

Så simpel er det at spise sundt

Foredrag

med

Helle Møller Eriksen

udviklingskonsulent fra UCN-sundhed.



Hvad vil det sige at spise sundt,
og hvorfor er det overhovedet vigtigt?

Det behøver ikke være en
videnskab, eller en streng diæt.

Dette oplæg handler om, hvor simpelt
det er at leve sundt, og hvordan du
nemt kan lave de justeringer, der skal
til.

Entré kr. 20,-