

Välkommen till studiecirkeln

## Lokal Mat och Hälsa

Start måndag 5/3 kl 18 30 på

Laxgården, Fisksätra Allé 16

Sex träffar, eller delta via internet



Kursledare  
Nils Tiberg

Maten kan medverka till att vi blir friska och starka, men också till infektioner, diabetes, övervikt, hjärt-kärlsjukdom, benskörhet, cancer, allergier och problem som rör nerver och hjärna. Kostråden är många och ofta i konflikt. Det finns inte bara en sanning - men det finns mycket att lära. Vår mat påverkar dessutom livsmiljön starkt, lokalt och globalt.

Tillsammans reder vi ut begreppen provar, lagar mat och undersöker hur vi kan få fram hälsosamma livsmedel där vi bor, också det tillsammans och även odla dem!

Roligt om vi blir en grupp från olika delar av världen.

Samråd: [nils@halsogarden.se](mailto:nils@halsogarden.se) mobiltel 070 3597672

Kursen på nätet <http://ebri.dyndns.org/moodle/>

IT-ansvarig [ali.abourghiba@gmail.com](mailto:ali.abourghiba@gmail.com) 073 9573132

Kurslitteratur: Maten o folksjukdomarna, lån 40 kr, köp 325 kr

Kursavgift 100 kr

Odla med Solen [www.odlamedsolen.se](http://www.odlamedsolen.se)