

# Matlagningskurs i LCHF/Paleo



Torsdag 28 april &

Lördag 30 april

749 kr / person

Polstjärnegatan 12, Lindholmen

Många av oss vill göra en förändring när det kommer till våra matvanor. Det kan vara av hälsoskäl, för viktnedgång eller kanske för att på lång sikt ge kroppen en bättre förutsättning till hälsa och välmående. Men inte alltför sällan känner vi ett motstånd att ta steget och göra förändringen på egen hand.

På den här kursen får du inspiration till matglädje i vardagen och redskap för att på ett hållbart sätt få vardagen att fungera.

Samtidigt får du med dig kunskap kring hur maten du äter påverkar din hälsa.

Allt sker i ett trevligt sammanhang med likasinnade där inte bara kursledaren inspirerar utan även deltagarna är aktiva och delar med sig av sina tips och råd.

### **Syfte**

Matlagningskursen syftar till att ge deltagaren kunskap om matens betydelse för hälsan, samt ge praktiska råd och inspiration för att klara av att, på ett enkelt och så smärtfritt sätt som möjligt, ta steget till att ändra kosthållning.

### **Målsättning**

Målsättningen är att ge deltagaren fungerande redskap i vardagen och ett nytt tankesätt kring hur man på ett enkelt vis kan förändra sina vanor till att bli hälsosammare för hela familjen. Små förändringar som kan göra stor skillnad för hälsan på kort sikt, men framför allt på längre.

### **Innehåll**

- Ca 30 minuter teoretisk genomgång av LCHF/Paleo.  
Vad innebär det och vad kan det betyda för hälsan?
- Tips på hur en frukost, lunch och middag kan se ut.
- Matlagning i team efter recept. Förrätt, varmrätt och dessert.
- Gemensam måltid där allt provsmakas och äts tillsammans under trevliga former.
- Kursmaterial, livsmedel och recept ingår i avgiften.

Låter detta som en bra idé för dig?

Gå en matlagningskurs med mig!

Vi ses i mitt kök på Lindholmen och tar steget mot den förändring som du önskar med din hälsa!

Tider:

Torsdag 28/4 kl 17 - 20.30

Lördag 30/4 kl 14 - 17.30

Anmälan sker via mail till: [info@jennyelwe.se](mailto:info@jennyelwe.se)

Betalning garanterar en plats och är därmed bindande.

Max 8 personer / kurs.

Minimum 5 personer för att kursen skall genomföras.

Hör gärna av dig om du har några funderingar kring kursen.

# Välkomna!

**Elwe *Mat* & Hälsa**

Jenny Elwe  
Lic.Kostrådgivare & Matkreatör  
[www.jennyelwe.se](http://www.jennyelwe.se)  
[info@jennyelwe.se](mailto:info@jennyelwe.se)  
0760-257001

Kursledaren Jenny Elwe  
... är Lic. kostrådgivare inom LCHF och Paleo  
samt driver sin egen cateringfirma där hon  
mestadels lagar luncher åt Västsveriges TV- och  
filmproduktioner.

