

Datum/Tid: Lördag 11/12 kl. 09.00-15.00 och söndag 12/12 kl.

10.00-16.30. Pris: 1500:- / Sista anmälningdagen: 2010-11-19

Plats: Biblioteksgatan 9, 831 30 Östersund

Kursledare: Björn Hammarskjöld*.

Studiefrämjandet håller i samarbete med Functional Kettlebell Crossfit en tvådagarskurs om lågkolhydratkost!

Är du läkare, sjuksöterska eller bara allmänt intresserad av kost?

Är du skeptisk till våra myndigheters kostråd?

Vill du förmedla ärliga kostråd baserad på en vetenskaplig och evolutionär grund?

- Då är denna tvådagarskurs något för dig!

Den här kursen är till för dig som vill veta mer om lågkolhydratkost och hur man med en sådan kostmodell kan hjälpa människor att komma tillrätta med problem som övervikt, högt blodtryck, rubbade blodfetter med mera, såväl hos vuxna som hos barn.

Lite om kursledaren:

Björn Hammarskjöld har läst biokemi i fem år (1966-1971) och mikrobiologi i ett år (1968 och 1970) vid Stockholms Universitet innan han började läsa medicin vid Karolinska Institutet (1971).

Blev specialist i barnmedicin (1984).

Han har även arbetat två år (1988-9) som molekylärbiolog med HIVs höljprotein vid State University of New York at Buffalo, NY.

Han gick i pension (2009).

Kursinnehåll:

- Människans evolution
- Biokemin bakom vår kost
- Grundläggande fysiologi och näringslära
- Mineraler
- Hormonlära
- Det metabola syndromet
- Energistyrd viktminskning vs. hormonellt styrd viktminskning
- Lågkolhydratkost för gravida, ammande, små och medelstora barn
- Lågkolhydratkost, historian och vetenskapen

**För mer information eller anmälan, kontakta:
Stefan Sandberg på pt_sandberg@hotmail.com eller på 0738-120698**