



# Välkommen!

till en utbildning med fokus på bra mat -  
helhet, balans och variation med nutritionist

**Ulla Johansson, författare till boken  
Näring och hälsa!**

Ulla reder ut begreppen:

- Mycket fett och lite kolhydrater – eller  
fettbalanserat och fiberrikt?
- Hur påverkar generna vår reaktion på det  
vi äter?
- Dags att ompröva synen på vitamin D?
- Fruktsocker – nyttigt eller fettbildande?

## Plats

Karolinen Konferenscenter  
Våxnäsgatan 10 i Karlstad

## Tid

Torsdagen den 12 februari 2009  
Kl 08.30 – 16.00

## Pris

850:- exkl moms  
I kursavgiften ingår mellanmål för- och  
eftermiddag, samt dokumentation.

## Kontakt & anmälan

Anmälan (bindande) senast 30 januari till  
Karin Wistrand-Kardemark, matkonsult  
E-post: [karin.wistrand.kardemark@hush.se](mailto:karin.wistrand.kardemark@hush.se)  
Telefon direkt 0521-72 55 63  
Fax 0521-72 55 99

[www.hush.se](http://www.hush.se)

*En utbildning arrangerad av  
Hushållningssällskapet Väst, [www.hush.se/opn](http://www.hush.se/opn)*

