DET ÄR ALDRIG FÖR SENT
ATT TA TAG I HÄLSAN

Boka en föreläsning med musikunderhållning

Hälsa är mer än hälsosam kost och motion. Det handlar också om att ta hand om sina mentala muskler. Föreläsningen peppar dig att komma igång och hålla kvar i goda vanor. Det viktigaste av allt: det är okej att börja sent, börja om, börja igen.

Jag berättar min egen viktresa (-17 kg), om att övervinna ätstörningar och att få en diagnos sent i livet.

Jag är folkhälsovetare i botten och har jobbat som kostkonsulent, motionsledare och är även coach med MI (motiverande samtal). Jag deltog i den Svenska Snabbmatsstudien under ledning av professor Fredrik Nyström. Den byggde på den kontroversiella Supersize Me-dokumentären.

Föreläsningen varvas med egna låtar och covers som jag framför. Genom musiken skapas en naturlig paus med skratt och känslomässig igenkänning. Besök hemsida för mer info och offert.
Tid: ca 90 minuter



FÖRELÄSARE

LOTTA L8z KARLSSON

För mer information
0708-13 36 13
www.L8z.se