



1,6 millionerklubben, Norge

For kvinners helse

VELKOMMEN TIL HELSEDAGEN

Onsdag 31.mai kl. 17:00

Oppmøte på parkeringsplassen HUK på Bygdøy

Du kan ankomme på ønsket vis 🚗 🚘 🚲 🚶

Velkommen til «WALK & TALK»

Program:

Kl.17:10 starter vi vår «walk & talk» til Lanteren, Huk Aveny 2. Dette passer uansett hvordan du kommer deg frem 🚶 🚲

Kl.18:00 vil vår dyktige og inspirerende PT og Coach, Rita Parvanova ta oss gjennom noen supre øvelser for kroppen

Kl.18:15 vil vi bli servert Lanternens deilige fiskesuppe (fri for melk og gluten) med hjemmelaget nybakt brød.

Kl.19:00 vil Bente Josefsen og Rita Parvanova i tur ta oss gjennom hvordan du kan bli frisk uten sukker, og Bentes egen reise. Rita vil gi oss gode tips til hvordan vi kan tilpasse trening og aktivitet til eget behov og nivå, og hvordan å sette plan ut i action.



Bente Josefsen er utdannet innen avhengighetsmedisin, med en spesialisering på sukkeravhengighet. Hun har selv personlig erfaring med dette, og grunnla i 2017 Frisk Uten Sukker AS (FUS), som i et profesjonelt team hjelper mennesker å redusere sitt sukkerinntak og optimalisere sin helse.

Hun er forfatter av bøkene «Frisk uten sukker» og «Sukkerdetox på 14 dager».



Rita Parvanova har mer enn 30 års erfaring innenfor treningsbransjen og coaching, har holdt utallige seminarer og samlinger, og har hjulpet og hjelper fortsatt mennesker å finne gnisten og nå sine mål for livsstil og trening.

Hun driver eget firma og samarbeider med andre dyktige helsepersonell for å hjelpe deg til bedre helse.

Påmelding

Pris: 350,- inkl. suppe & nybakt brød. Drikke kjøpes separat.

Påmelding ved å sende oss en e-post til 1.6millionerklubben@gmail.com (klikk på linken).

Innbetaling til vår konto 6039.06.62109 eller VIPPS 509799. Merk betalingen "Helsedagen".

Vennlig hilsen
1,6 millionerklubben Norge