



livskvalitet og sund kost

1., 2., 3. eller 4. juli på TopCamp Henne Strand Camping



» Der skal noget særligt til, for ellers kan det jo altid vente til i morgen! «

Smed 20 kilo og blev fri for astma, allergi og gigt. Hvis Lene Hansson havde kendt gevinsten ved at ændre livet til en sundere udgave, havde hun gjort det noget før. For ikke alene tabte hun sig 20 kilo, hun slap også af med tre alvorlige følgevirkninger af hendes livsstil: Astma, allergi og gigt.

Siden har Lene Hansson arbejdet med kost og livsstil og derigennem hjulpet tusindvis af danskere til et sundere liv. Derfor glæder vi os til at to af Lene Hanssons kostvejledere lærer dig at lave sund mad.

Det er ingen nyhed i sig selv. Ikke desto mindre kan de fleste af os nikke genkendende til, at det kan være svært at ændre vores daglige vaner og uvaner til det bedre.

Kom og lær hvordan...!

Lene Hanssons vejledere har lagt et program, hvor en række workshops er spredt ud over fire dage fra torsdag den 1. til søndag den 4. juli 2010.

Vælg den eller de dage, der passer dig bedst.

**2 x motion,
2 x foredrag,
sund frokost
for pr. dag kun**

495,-

Medbring sportstøj eller løst tøj - mulighed for bad.

Mulighed for køb af Lene Hanssons produkter, bøger m.m. Lene Hansson er bl.a. kendt fra TV3 »Min fede familie«.

Kl.	Torsdag den 1. juli	Fredag den 2. juli	Lørdag den 3. juli	Søndag den 4. juli
09.00-10.00	Stram-op/udstrækning	Morgenløb og bodytoning samt udstrækning	Cirkeltræning/puls og styrketræning samt udstrækning	Afspænding og åndedrætsøvelser
10.30-12.00	Syre/base balancen, kostkombination og frugt om morgenen. Til dette foredrag hører der smagsprøver med på div. juicer, smoothies m.m.	Detox herunder energimad og superfoods. Til dette foredrag vil der være smagsprøver på forskellige salater og juicer	Syre/base balancen, kostkombination og frugt om morgenen. Til dette foredrag hører der smagsprøver med på div. juicer, smoothies m.m.	Detox herunder energimad og superfoods. Til dette foredrag vil der være smagsprøver på forskellige salater og juicer
12.00-13.00	Frokost af Lene Hanssons kost. Åbent køkken - kom og se kokken lave maden og få gode vejledninger imens - evt. hjælpe til			
13.00-15.00	Frokost - herefter mulighed for at gå en tur ved stranden, gå på shopping eller bare slappe af i omgivelserne			
15.00-16.00	Foredrag: Kulhydrater, proteiner, fedt, vitaminer og mineraler. Næringsbehov	Foredrag: Blodsukkerbalancen, GI-indeks og hormoner	Foredrag: Blodsukkerbalancen, GI-indeks og hormoner	Foredrag: Kulhydrater, proteiner, fedt, vitaminer og mineraler. Næringsbehov
16.15-17.30	Cirkeltræning/puls og styrketræning samt udstrækning	Afspænding og åndedrætsøvelser	Stram-op/udstrækning	Løb og bodytoning samt udstrækning

Tilmelding til:

TopCamp Henne Strand Camping

v/Tina og Peder Kristensen

Strandvejen 418, 6854 Henne Strand, Tlf. 75 25 50 79

post@hennestrandcamping.dk

Henne Strand
CAMPING & VANDLAND

