



Lågkolhydratkost

LCHF

Kosthållning för er som vill må bra eller gå ned i vikt. Påvisad god effekt för diabetespatienter.
Ökad energi i ert dagliga liv!

Att äta LCHF innebär att du äter på det sätt som din kropp evolutionärt är byggd för att äta.

Vi är inte skapta för att äta på det sätt som rekommenderas idag.

Vi är skapta för att äta bra och naturlig mat utan konstigheter.

Svårare än så är det inte.

Låter det krångligt och avancerat?

Det är det inte.

Se våra erbjudanden nedan och kontakta oss för att komma igång redan idag!

Vi erbjuder allt från enkel kostrådgivning till kurser och mer djupgående kunskap om kroppens energiupptag. Går även att kombinera med träningserbjudanden.

Exempel på tjänster:

- 4 veckomenyer innehållande recept, tips och råd för att komma igång med LCHF via e-post. Pris 500kr inkl. moms
- LCHF och kost: 6st tillfällen á 1 timme per gång med samtal och underlag: 2 700kr inkl. moms

