

Välkommen, vi har bokat en inspirerande föreläsning



En föreläsning för alla som vill få ett friskare, längre och rikare liv. Föreläsare är Birger Öhman författare till boken "Bli yngre med tiden"

- * Det är aldrig för sent att förändra sin livsstil
- * Vi kan undvika många allvarliga sjukdomar
- * Fysisk aktivitet är en undermedicin som kan mätas på cellnivå
- * Så lite behövs för att nå resultat
- * Hälsosam kost - viktigare än vi anar



Medlemsträffen kl 13.30 den 22 maj