



# Från övervikt till normalvikt

Välkommen till en föreläsning om hur man kan nå en normalvikt utan konstiga dieter eller extrem träning.

Kostrådgivaren Margareta Kauppi berättar om hur man kan få hjälp med att nå fram till sitt mål och vad som är viktigt att tänka på om man vill nå en normalvikt och hålla den.

I samband med föreläsningen presenterar Studieförbundet Vuxenskolan en kurs där man i mindre grupper hjälps åt med att nå sin normalvikt med hjälp av ett framtaget kursmaterial.

**Datum:** ons.16/5 kl.18.30 på Scandic Ferrum

**Anmälan:** [www.sv.se](http://www.sv.se) eller tel. 070-566 85 48 senast 11/5

**Pris:** 100kr