KUNSKAPSMÅLTID – TEMA MAGSEMESTER



Ge magen semester

– goda råd för dig som vill må bättre i magen

Det är varken dyrt eller krångligt att ge magen semester. Du avsätter en eller några dagar för vila och aktiviteter som du gillar och mår bra av. Du äter mjuk, varm och snäll mat och efter maten lägger du dig, väl inbäddad i skönt täcke för att vila. Värme och djup avslappning brukar kännas skönt för magen.

Här får du kunskap om hur du kan påverka varje enskild del av matsmältningen. Din magförståelse ökar och ju bättre matsmältningen fungerar, desto bättre mår magen. Visste du att magen har en egen hjärna?

Jag serverar mjuk, varm och snäll mat som är lätt att laga hemma. Basen är vanlig husmanskost, tillagad på skonsamt vis och utan livsmedel med mycket FODMAP.

Föreläsare: Maria Jernsdotter Björklund, leg. sjuksköterska med inriktning mage och välbefinnande.

Tidsåtgång: Från en kvart till en timme elller mer. Välj det som passar för er kunskapsmåltid: förlängd frukost, lunch, fikastund eller middag.

Plats: Warbro Sjösala som ligger mellan Flen och Katrineholm. Eller hos er som ordnar egen lokal.

Sagt om semester för magen:

”Bara små justeringar har gjort så stor skillnad”

”Äntligen förstår jag mig bättre på min mage”

”Tänk att det går att träna upp känslan för vad magen mår bra av!”

För mer information och bokning, kontakta Maria

Maria Jernsdotter
KUNSKAPSMÅLTIDER · FÖRELÄSNINGAR · MATRESOR
maria@jernsdotter.se · Mobil 070-339 19 98
byakoket.se/maria-jernsdotter
Instagram: Jernsdotters