

# GNISSELZONEN

Det går att må bra även i en uppförsbacke!

**Anna Hallén** är författare, lärare, kostrådgivare, föredragshållare, kursledare och framför allt en bländande inspiratör.

Annas dröm är att "rädda" så många människor som möjligt från att hamna i **GNISSELZONEN**, eller att hjälpa dem ta sig ur den bara genom att göra rätt val med utgångspunkt från den egna kroppen.

Kom och lyssna på Anna - vi kan lova dig en och annan AHA-upplevelse! Du får tung näringsfysiologi i lätt förpackning.

En hälsokväll med

**Mat och Miljö**

Piggare, gladare och snyggare med naturlig mat!

[www.matomiljo.com](http://www.matomiljo.com)



## Så vad är då GNISSELZONEN?

Den större andelen människor i Sverige befinner tyvärr i denna zon av en eller annan orsak. Du är inte sjuk, i alla fall inte enligt din läkare, och ändå mår du allt annat än bra. Du har kanske värk, magen gör totalt uppror, du har svårt att sova och upplever en hopplös trötthet eller mår allmänt dåligt.

Vad är hälsa? För många blir svaret att hälsa är att vara "osjuk". Att vara sjuk det har vi koll på. Det är när kroppen går sönder för vi har utsatt den för mer än den tål. Men vad är då hälsa? Är det att verkligen att vara "osjuk"? Är det bara frånvaro från sjukdom? Kanske är hälsa att vara frisk, stark, pigg, kreativt stimulerad, full av energi och nöjd? Om det är så betyder det att hälsa är inte något du får, utan något du skapar dig.

Vad finns då mellan hälsa och sjukdom? Jo – **GNISSELZONEN!**

I **GNISSELZONEN** upplever du dig som sjuk och kan ha mycket tuffa symptom, men det finns inget att behandla. Du har bara gjort för lite av det goda.

Det blir två timmars föreläsning med paus i mitten.

I pausen finns det möjlighet att köpa Anna Halléns böcker. LCHF-butiken serverar lågkolhydratfika och säljer några av sina produkter.

**Tid:** torsdagen den 30 maj kl. 18.30 - 21.00

**Plats:** Sankt Gertrud, Östergatan 7, Malmö (Gångavstånd från Centralstationen)

**Pris:** Anmälan och inbetalning före 15 maj 345:-. Efter 15 maj 395:-

Anmälan senast 27 maj på [www.matomiljo.com](http://www.matomiljo.com)