

Föreläsning: Kulturhuset i Mora 7 mars 2012 Kl 18.30 – 21.00

Bli fri från ditt sockerberoende och andra beroenden

- Välja ett Liv i Frihet -



Socketberoende är en hjärnsjukdom.

Genom att skaffa sig kunskap om:

Beroendet – Kostens betydelse – Ökad självkänsla – Stresshantering
kan man själv påverka sitt beroende och mående.

Socker kan för många vara inkörsporten till andra beroenden t ex: arbete, shopping, träning, stora matportioner, att inte äta, alkohol, kaffe, läsk, godis, rökning, datorn, medberoende, kontroll- och maktberoende.

Symtom på sockerberoende/sockerkänslighet kan vara: Humörsvängningar, irritation, sömnproblem, glömska, trötthet, huvudvärk, övervikt, koncentrationsproblem, dimhjärna.

Många vet inte om att det kan vara socker/kolhydrater som kan vara orsaken till ett dåligt mående. Det är inte ovanligt med relationsproblem både hemma och på arbetet.

Det man - Smyger – Gömmer och Ljuger om, kan man vara beroende av.

*Välkommen till en inspirerande föreläsning som inte lämnar
någon oberörd!*

Föreläsare: *Karin Fredriksson*, socionom och utbildad hos beroendespecialist Bitten Jonsson. Karin har lång erfarenhet att arbeta med människor både enskild, med par och grupper. Läs mer: www.relationsutveckling.se

Anmälan: ABF Mora 0250-121 85, senast den 28/2.

Kostnad: 100kr

