

Hvis du vil have sunde børn, så start med dig selv!

GO GREEN

REVOLUTIONERENDE KURSER FOR MOR & BARN

Først gik hun til angreb mod rynkerne. Nu sætter ernæringsekspert Thorbjörg Hafsteinsdóttir (kendt fra "10 år yngre på 10 uger" og "Kernesund mad)" fokus på vores børns sundhed i en række banebrydende workshops

"Du blir' hvad du spiser", lyder en kendt frase. "Dit barn blir' også, hvad *du* spiser", kunne vi tilføje. Og det ser ikke godt ud:

I 2008 var 14% af børn mellem 11 og 15 år overvægtige. Tallet stiger stødt. Og overvægten går hånd i hånd med forhøjet blodtryk, fedt i blod og lever, type 2 diabetes og som følge heraf for tidlig død (kilde: Politiken).

Det er barske løjer, men ikke desto mindre sandheden om danske børns sundhedstilstand anno 2008.

Det skal der rettes op på! Lad os starte med os selv.

Det er tankegangen bag ernæringsekspert Thorbjörg Hafsteinsdóttirs Go Green workshops.

Her sætter hun fokus på og giver konkrete råd til, hvordan vi kan spise os til sunde, glade og kloge børn. Sundheden grundlægges i fosterstadiet, så det er afgørende, hvad man fylder sin gravide mave med. Det handler om kost, de rette tilskud, motion og velvære. Sidegevinsten er graviditeter uden for mange humørsvingninger, strækmærker, grå hår og unødige kilo på sidebenene.

Go Green handler også om, hvad vi putter i vores små poder, når de først er kommet til verden. Hvordan vi fodrer vores børn med ro, energi og balance. Og hvordan vi bliver fri for pinlige skrigeture i supermarkedet, urimelige opvågninger om natten, sukkerafhængighed og overvægt.

Thorbjörg vil gerne fortælle og skrive mere om sunde graviditeter og vitale børn. Ligesom hun tilbyder gode og lette opskrifter til maden.

**For yderlige information kontakt Nanna Ewald Stigel,
kommunikationsmedarbejder, nanna@thorbjorg.dk eller 2728 4841**

Om Thorbjörg Hafsteinsdóttir, *forfatter og ernæringseksper*

Stifter af Sundhedsrevolutionen, direktør i firmaet Thorbjörg og ikke mindst forfatteren bag bestselleren "**10 år yngre på 10 uger**". Bogen der har taget danske kvinder med storm og skabt en sund debat landet over. Thorbjörg er uddannet sygeplejerske, ernæringsterapeut og certificeret coach. Hun er ekspert i livsstilsændringer og har specialiseret sig i sukkerafhængighed, fedme, diabetes, kvindesygdomme, sund graviditet, sunde børn og anti-age. Thorbjörg er en populær sundhedsskribent og har skrevet for bl.a. Østrogen, Fit Living og Q-Magazine.

Der findes tre forskellige Go Green Workshops:

*** GO GREEN GRAVID**

Spis dig til en sund og glad graviditet. Giv dit barn den bedste start på livet. Og kom i form til fødselen. Sundheden grundlægges i fosterstadiet. Derfor er det afgørende, hvad du fodrer din voksende mave med. Det handler om mad, relevante tilskud, motion og velvære for dig, der venter barn.

*** GO GREEN NYBAGT MOR & BABY**

Få overskud og energi. Kom i form efter fødselen. Og giv din baby en nærende start på livet. Få masser af tips til den bedste ammemælk, den rolige baby, tøjet og den supersunde skemad i dette foredrag. Workshopen er primært for nybagte mødre og højgravide.

*** GO GREEN MOR & BARN**

Gå hånd i hånd med dit barn mod sunde valg. Bliv fri for overvægt, sukkerafhængighed, pinlige skrigiture i supermarkedet og urimelige opvågninger om natten. Lær om sund og lækker mad, dit barn vil elske, og som fylder din guldklump med ro, energi og balance. For dig der har børn mellem 1 og 6 år.