



Sally er englænder og har boet i Danmark i mere end 30 år.

Oprindelig uddannet som fysioterapeut, med over 30 års erfaring. Har efterfølgende uddannet sig inden for ernæring, akupunktur, kinesiologi, naturmedicin både i England og USA – og er specialist i stress/goodlifecoaching.

Hun har siden 1997 drevet egen virksomhed "team goodlife", hvor hun arbejder med fysisk, mental og følelsesmæssig sundhed.

Dvs. 'everything you need to know to feel good'

"Jeg er vild med viden og brænder for formidling" siger Sally. Sally er foredragsholder inden for emner som kost, personlig udvikling og stress, bl.a. på Club La Santa hvor hun flere gange om året holder 'goodlife' uger.

Desuden har hun skrevet flere bøger bl.a. "The Goodlife Manual – tools to identify and turn off stress", "Livet er Sødt – sukker sandheder, misforståelse og afhængighed" og "Den Lille Røde Bog om Sundhed"

**Få nærmere oplysninger på
tlf.: 26 16 77 01 eller
sw@teamgoodlife.dk**



Livet er Sødt

Sukkersandheder, misforståelser og afhængighed 1 dagsworkshop

Formålet med denne workshop er at give dig et kendskab til mekanismerne og biokemien bag sukkerafhængighed, dvs. hvorfor du finder det svært at sige nej til din yndlings sukkerholdige mad.

En af årsagerne er: først kommer smagsoplevelsen, dernæst den veltilfredshedsfølelse, som fylder hele sjælen. Så kommer kicket der næsten omgående tromler ind i blodet og giver energi. Er det noget du kan genkende?

En anden årsag er at sukker er – som ingen andre smagsindtryk – lige til højre benet. Vi kan lide det med det samme vi kommer til verden. Og deri ligger alle udfordringerne.

Som du vil erfare, er sukkerafhængighed ikke bare et spørgsmål om manglende vilje.

Årsager som arvelig disponering, manglende signalstoffer, svingende blodsukker og stress spiller hver deres store rolle.

Hvis du kan genkende mere end 3 af de efterfølgende udsagn – hos dig selv eller andre er dette workshop for dig.

- Jeg har en meget sød tand
- Jeg spiser masser af slik
- Jeg har hang til brød, cornflakes, popcorn, pasta, o. lign, især om eftermiddagen
- Jeg kan ikke leve uden min yndlings sukkerholdige mad
- Jeg er overvægtig og har svært ved at tabe mig
- Jeg er konstant deprimeret, uanset hvad jeg gør
- Jeg oplever ofte, at jeg pludselig overreagerer
- Når jeg er presset, er min første reaktion at spise noget sødt

Via en test finder du frem til hvor afhængig du er og hvorfor, samt opskriften til sukkerkontrol.

Pris: 1000 kr., som inkluderer et kopi af bogen "livet er sødt", samt fuld forplejning.

Hvornår: lørdag d. 28 januar 2012, kl. 10 - 16

Hvor: Team goodlife klinik, Frederiksberg Allé 39A,

Tilmelding: sw@teamgoodlife.dk