



**Innerlife**  
Hovedgaden 47 (hos Helsam)  
2970 Hørsholm  
britta@innerlife.dk  
www.innerlife.dk  
Tlf: 2066 2943  
Undervisningslokale:  
Bolbrovej 121, 2960 Rungsted Kyst



## Knoglesundhed forløb over 4 måneder (aftenhold)

Undervisningsforløb 3 gange à 3 timer  
Plus 4 personlige konsultationer  
24. september, 23. oktober & 12. november

Pris: 2.990

## Foredrag: Knoglesundhed

17. september 2024  
18:30-20:30  
Hos Helsam

Pris 50

## Knoglesundhed forløb over 4 måneder (daghold)

Undervisningsforløb 3 gange à 3 timer  
Plus 4 personlige konsultationer  
23. september, 21. oktober & 11. november

Pris: 2.490

Skriv dig op her

Max 6 personer

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Skriv dig op her

Max 10 personer

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Skriv dig op her

Max 6 personer

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Knogle sundhedsforløb over 3 måneder

Via en grundig gennemgang af din helbredshistorie inklusiv kost, resultatet af blodprøver og DEXA-skanning og dit generelle helbred får du individuelle sundhedsrådgivninger kombineret med et gruppeforløb over tre måneder.

Med udgangspunkt i kost, kosttilskud, rygning, alkohol, motion og træning, stress og glæde hjælper vi dig med at optimere dit fundament for sundhed, samt din vægt, kropssammensætning og evt. osteoporose.

### Du får:

- 4 individuelle sundhedsrådgivninger
- 3 sundhedsaftener med fokus på knoglesundhed
- Knoglesund mad og vejledning i kosttilskud
- Immunforsvar og knogler
- Fordøjelsen og knogler
- Longevity – hvordan holder vi os friske også op i alderen
- Lukket Facebookgruppe til fælles inspiration og sparring