

OHJELMA Annika Havaste (E105)

Käytännön vinkit parempaan työvireeseen, suoliston hoitoon ja aivojen hyvinvointiin.

Luennoitsijana Annika Havaste, FLT Ravintovalmentaja®

09.30 – 10.00	Syö itsesi virkeäksi, terveeksi ja energiseksi
11.15 – 11.45	Suolisto on toiset aivosi – tue suoliston terveyttä ravinnolla
13.00 – 13.30	Syö itsesi virkeäksi, terveeksi ja energiseksi
14.30 – 15.00	Suolisto on toiset aivosi – tue suoliston terveyttä ravinnolla
15.15 – 15.45	Syö itsesi virkeäksi, terveeksi ja energiseksi