

## OHJELMA Annika Havaste (E105)

### Käytännön vinkit parempaan työvireeseen, suoliston hoitoon ja aivojen hyvinvointiin.

*Luennoitsijoina FLT Ravintovalmentaja® Annika Havaste ja lääkäri Marjo Valonen.*

- |               |   |
|---------------|---|
| 09.30 – 10.00 | <b>Syö itsesi virkeäksi, terveeksi ja energiseksi</b><br>Annika Havaste                             |
| 10.15 – 10.30 | <b>Yrtit tukemassa terveyttä – käytännön vinkkejä jokaiselle</b><br>Lääkäri Marjo Valonen           |
| 11.15 – 11.45 | <b>Suolisto on toiset aivosi – tue suoliston terveyttä ravinnolla</b><br>Annika Havaste             |
| 12.00 – 12.15 | <b>Suoliston tilan testaaminen – tiede avuksi terveyden palauttamiseen</b><br>Lääkäri Marjo Valonen |
| 13.00 – 13.30 | <b>Syö itsesi virkeäksi, terveeksi ja energiseksi</b><br>Annika Havaste                             |
| 13.45 – 14.00 | <b>Yrtit tukemassa terveyttä – käytännön vinkkejä jokaiselle</b><br>Lääkäri Marjo Valonen           |
| 14.15 – 14.45 | <b>Suolisto on toiset aivosi – tue suoliston terveyttä ravinnolla</b><br>Annika Havaste             |
| 15.00 – 15.15 | <b>Suoliston tilan testaaminen – tiede avuksi terveyden palauttamiseen</b><br>Lääkäri Marjo Valonen |
| 15.30 – 16.00 | <b>Syö itsesi virkeäksi, terveeksi ja energiseksi</b><br>Annika Havaste                             |