

Work goes happy

Helsinki 2016
Wanha Satama

OHJELMA
Workshop (E105)

Annika Havaste
FLT RAVINTOVALMENTAJA®



Annika Havaste FLT Ravintovalmentaja® ja kouluttaja
Pauliina Tervo Ruokabloggaaja, -kirjailija ja kouluttaja

Rennoissa, mukaansatempaavissa workshoppeissa saat käytännön vinkit parempaan vireystilaan, aivojen ja vatsan terveyteen, sekä mielen hyvinvointiin:

- 09:30 – 10:00** **Pauliina Tervo**
Ruokavaliolla kohti hyvää oloa ja tervettä vatsaa
- 10:15 – 10:45** **Annika Havaste**
Hoida suolistoasi, niin se hoitaa sinua
- 11:15 – 11:45** **Pauliina Tervo / Herkän vatsan kokkikoulu**
Valmista maistuvaa ruokaa, josta et saa vatsanväännteitä
- 12:00 – 12:30** **Annika Havaste**
Hoida suolistoasi, niin se hoitaa sinua
- 13:15 – 13:45** **Pauliina Tervo / Herkän vatsan kokkikoulu**
Gluteenittoman leivonnän ABC
- 14:00 – 14:30** **Annika Havaste**
Pysy terävänä – ruoki aivosi!
- 15:00 – 15:30** **Pauliina Tervo / Herkän vatsan kokkikoulu**
Vatsaystävälliset makeat herkut