



## Slankere, sterkere og friskere med lavkarbokosthold

Kostholdsforedrag med Kenn Hallstensen på Oasen i Haugesund torsdag 17. Juni kl. 18:00-21:30  
Oasen storsenter i 2.etg. Inngang ved siden av Aerobic senteret

**Kursavgift:** Kr 300 – Haugesund Aerobic Senter og KOS-medlemmer kr 250

**Møt direkte opp/meld på til:** [kenn@eatclub.no](mailto:kenn@eatclub.no) eller sms/telefon til 982 55 703

### ***Innhold:***

Foredraget vil sette fokus på hva mennesket er tilpasset å spise. Altfor mange har en tendens til å begynne i feil ende, og dette er også grunnen til at altfor mange blir forvirret og får vansker med vekt og helse. Foredraget vil på en forståelig måte forklare hvorfor for mye karbohydrater bidrar til uhelse og overvekt. Du vil også få konkret svar på hvordan man praktiserer et lavkarbo-kosthold, hvordan unngå de vanligste feilene og hva og når å spise. **Siste delen vil bli viet hvordan man optimaliserer trening og kostholdet sammen.**

### ***Program:***

18:00 – 19:00: Det evolusjonære perspektivet – hormon –og blodsukkerbalanse

19:00 – 19:15: Pause

19:15 – 20:15: Hvordan praktisere lavkarbo-kosthold og unngå vanlige feil

20:15 – 20:30: Pause

20:30 – 21:30: Optimalt kosthold og trening

21:30 - ? : Spørsmål

### ***Kursholder:***

**Kenn Hallstensen** (f. 1966) har treårig ingeniørutdanning og ernæringsutdanning fra Høgskolen i Harstad (kosthold, ernæring og ortomolekylær medisin). Kenn har vært journalist for magasinet Mat & Helse fra 2002 til 1. mai 2010. I 2002 startet han firmaet Eat AS, som holder kurs om "steinalderkosthold" og har høstet erfaringer fra over 16 000 personer. I 2008 startet han den unike helse- og livsstilsiden EatClub, [www.eatclub.no](http://www.eatclub.no). Han jobber også med kosthold opp mot toppidrettsutøvere, og er blant annet kostholdsansvarlig for Tippeligaklubbene Strømsgodset og Odd Grenland.