



sunt.

Gör det enkelt och roligt att leva

GreppaLivet nyhetsbrev nr 9-2010, september

September

Har sommaren varit överdådig? Det kan sätta sina spår att vara ledig med ändrade mat- och dryckesvanor som följd. När hösten kommer brukar många börja "ett nytt liv"! Hör du till dem? I så fall har jag några bra erbjudanden.

Om du vill arbeta helt i din egen takt kanske "**Naturligt slank**" av dr Fedon Lindberg kan passa. Då får du ett faktahäfte och 6 arbetshäften som du arbetar med på egen hand, med mig som stöd via telefon och e-post.

Om ni är minst 5 och max 12 på en arbetsplats (inom Stockholmsområdet) så passar kursen "**Bästa maten**" bra. Kursen består av fem träffar à ca 1,5 timme då jag kommer till arbetsplatsen på en tid som passar samtliga. "Bästa maten" är både till för dem som vill gå ner i vikt och för dem som lära sig äta mat som ger mera ork och energi. Kursmaterial till alla deltagare och vägning på Tanita-våg, som förutom vikten också beräknar fettmassa, vatten och muskler för den som vill.

Jag erbjuder också **personlig kostrådgivning** (inom Stockholmsområdet) som är helt anpassad efter kunden.



Hör av dig om något av ovanstående verkar intressant!

Hälsomässa den 25 september i Täby

Kl 11 föreläser jag om socker. Läs mer [här](#). Välkommen att lyssna på mig och övriga föreläsare.

Adress till Hälsomässan:
Föreningslokalen Täby C, Attundavägen 12, Täby.

Socker, socker, socker

Det skrivs mycket om socker och sötningsmedel i media nu. Expressen skrev om "läsk är farligt för ditt hjärta" i mitten av augusti och refererade till en studie som visade att det är **sockret** och inte eventuellt koffein eller sötningsmedel som är boven.

Är du en Sockerdetektiv? Annars blir man lätt det genom att läsa Sockerdetektiven!

Nytt sötningsmedel godkänt

Nu är neotam (**E961**) godkänt som sötningsmedel. När jag skrev Sockerdetektiven för några år sedan var neotam på planeringsstadiet och ännu ej godkänt inom EU. Neotam är ett syntetiskt sötningsmedel som är släkt med aspartam och ca 8000 gånger sötare än socker. Neotam är numera godkänt som sötningsmedel i drycker, desserter, konfektyr, kosttillskott, sylt.

Vem hittar den första produkten med neotam? Ta en bild och maila till mig!



E961

Kantareller!

Nu borde det ha regnat tillräckligt för att svampen ska gå till!

Svamp har egentligen inget större näringsvärde, förutom en del B-vitaminer. Men, svamp har sin plats i vårt kosthåll som en smaksättare som ger en guldkant på tillvaron. Säg "en driva smörstekta kantareller på rostat bröd" och det vattnar sig i munnen på de flesta!

Leta fram svampkorgen och ta en tur ut i skogen!

Många hälsningar

[Maj Östberg Rundquist](#)

[GreppaLivet](#) - Gör det enkelt och roligt att leva sunt!

Du som får detta nyhetsbrev har tackat ja till en prenumeration i samband med en kurs, föreläsning, via hemsidan eller på annat sätt. Vill du inte ha nyhetsbrevet i fortsättningen - klicka på "unsubscribe" nedan.



Du som får detta nyhetsbrev har tackat ja till en prenumeration i samband med en kurs, en föreläsning, via hemsidan eller på annat sätt. Vill du inte ha nyhetsbrevet i fortsättningen - klicka på "unsubscribe" nedan.

Du som får detta nyhetsbrev har tackat ja till en prenumeration i samband med en kurs, en föreläsning, via hemsidan eller på annat sätt. Vill du inte ha nyhetsbrevet i fortsättningen - klicka på "unsubscribe" nedan.

[Unsubscribe](#) bengt@rundquist.nu Avbeställ nyhetsbrevet.

Kontakt:

[Maj Östberg Rundquist](#)

Copyright (C) 2010 KvalitetsCentrum AB All rights reserved.

[Forward](#) Tipsa en vän om nyhetsbrevet.

[Update your profile](#)

MailChimp