

SOCKER – BEROENDE / KÄNSLIGHET

SAMTALSGRUPP

Att välja ett liv i frihet

Känner du t ex av: humörsvängningar, irritation, sömnproblem, glömska, ångest, trötthet, huvudvärk, migrän, allergier, värk, övervikt, magproblem, minnesproblem, koncentrationsproblem, inre stress, dimmig i huvudet; kan det vara symtom på sockerkänslighet.

I grupp kommer vi att diskutera hur vi själva kan förbättra vårt mående och beteende. Vad kan vi ta bort från vår vardag och vad kan vi tillföra, när det bland annat gäller kosten. Kosten påverkar vår hjärna och hjärnan styr hur vi mår.

Socker kan för många vara inkörsporten till andra beroenden t ex; arbete, motion/träning, stora matportioner, inte äta, alkohol, kaffe, shopping, rökning, medberoende, makt, kontrollberoende. Man har hittat någonting utanför sig själv som man vill skall göra att man mår så bra som möjligt. Någonting som man gör eller stoppar i sig. Och fort skall det gå!

Vi kommer att samtala kring stresshantering, ökad självkänsla och kostens betydelse.

Att träffas i grupp är positivt då man lär sig av andra och man känner att man inte är ensam om att må så här och man delar med sig så mycket som man själv vill.

När: Första träffen fredag den 25 november 2011. Klockan 18.00 -20.00.

VAR: Jönsgården Malungsfors

INVESTERING: 200kr/gång

Info och anmälan: Karin Fredriksson

Tel 070-307 40 73,

E-post: f-karin@hotmail.com

