



Smoothie-gruppen

Det kommer mer och mer forskning kring att maten vi får i oss inte bara påverkar kroppen utan också hjärnan. Genom att få i oss mycket vitaminer och nyttigheter kan vi alltså ge kroppen bra energi och stärka hjärnan. Ett sätt att få i sig detta på ett snabbt och enkelt sätt är via en smoothie, det är dessutom väldigt gott.

Kom och var med i smoothie-gruppen fem onsdagar i rad med start sjunde mars.

Varje gång gör vi en eller två smoothies med olika frukter, bär och grönsaker och har i slutet en stund där vi smakar på det vi gjort.

Tillfällena kommer delas in i färgtema och ni kommer få med er ett litet häfte med allt vi gjort tillsammans.

Kanske ges det också tillfälle att göra lite goda nyttiga bakelser, kom och var med och prova.

Varma hälsningar Josefine Elf

När: Onsdagar klockan 17.00 – 18.30

Var: Köket i källaren Dalheimers Hus

Datum: 7/3, 14/3, 21/3, 28/3 och 4/4

Avgift: 100 kronor för alla tillfällen + en liten avgift för alla ingredienser i slutet av kursen

Anmälan: Marie Hagby 0730 727257 eller mail hjarnpunkten@hjarnkraftgoteborg.se

