



## Hormonkurser via webben hösten 2013

Webbkursen vänder sig till dig som vill ha baskunskaper kring hormoner och signalsubstanser samt mer kunskap om vad du kan be din läkare om. Vi träffas via datorn 5 kurstillfällen x 1 timme inkl. frågestund.

### Så här går det till

I god tid före kursstart får du en enkel och tydlig information om hur du loggar in via din dator till vårt kursforum. Du behöver ett head-set eller datorhögtalare så du kan höra vad jag säger. Du ser mig när jag föreläser, du ser mitt presentationsmaterial tydligt och klart och du kan chatta med mig skriftligen under tiden för att ställa frågor. Vi loggar in i forumet inom 15 minuter före kursstart, föreläsning i c a 45 minuter och så avslutar vi med c a 15 minuter för frågor.

- **Kvällskurs 5 måndagar: Kl. 19.15-20.15    Pris: 1.100:- inkl m.**

Följande datum: 14/10, 21/10, 4/11, 18/11 och 2/12 (OBS! Det är inte kurs varje v.)

- **Kurs dagtid 5 tisdagar: Kl. 14.30-15.30    Pris: 1.100:- inkl m.**

Följande datum: 15/10, 22/10, 5/11, 19/11 och 26/11 (OBS! Det är inte kurs varje v.)

### Ur kursinnehållet:

- Vad hormonerna gör i våra kroppar. Varför det blir obalans och vilka perioder i livet är vi särskilt utsatta. Hur kan man må när det är obalans.
  - Bioidentiska hormoner – vad är det.
  - Vem som kan behöva hormontillskott och varför.
  - Vilka kosttillskott som kan vara aktuella för att stötta upp våra hormonella obalanser.
  - Några intressanta signalsubstanser och vad har de för funktion i kroppen, hur de samarbetar med hormonerna.
  - Vad stresshormonet kortisol har för funktion i våra binjuror. Hur man kan åtgärda obalanser. Sköldkörtelns funktion i kroppen
  - Hur ska jag äta och varför. Vilken typ av kost som bygger våra hormoner och signalsubstanser.
  - Vilka krav du kan ställa på din läkare.
  - Forskning som finns och var du kan hitta den.
-



**LE** LOUISE  
EDLUND

Du får under kursen mer kunskap och konkreta tips för att skapa din egen ”hormonharmoni”, förklarat på ett enkelt och lättillgängligt sätt. Du behöver inga särskilda förkunskaper mer än ett stort intresse för att må bra. Du sitter hemma framför datorn och lyssnar och lär. Du kommer även kunna ladda ner de kursens slides från min hemsida.

### **Anmälan senast 7/10**

Anmälan sker genom att du skickar ett mail till: [kontakta@louiseedlund.se](mailto:kontakta@louiseedlund.se) och uppger namn och vilken kurs du vill gå. Du får sedan information om bankgiro, förfallodag och villkor för ev avbokning etc. Du har din plats garanterad när avgiften är inbetald. Anmälan är bindande. Jag tar in max 20 personer per kursomgång.

### **Vem är Louise**

Föreläsare är Louise Edlund – Lic kost- & Näringsrådgivare, livscoach. Louise har många års erfarenhet av klientverksamhet, har startat och drivit mf Hälsocenter på Kungsholmen i Stockholm under 5 år. Hon arbetar som lärare på mf Hälsoutbildningar för blivande Lic Personliga Tränare och Lic Kostrådgivare och har många års vana att föreläsa. De senaste två åren har Louise ägnat åt att specialisera sig mer på hormoner och kvinnohälsa. Louise bloggar regelbundet på [www.kostradgivarna.se](http://www.kostradgivarna.se) och driver fb gruppen: Louise Edlunds Hormonforum.

Besök mig gärna på min webbplats: [www.louiseedlund.se](http://www.louiseedlund.se).



Varmt välkommen!! *önskar Louise*

---