



”Vil I gerne undgå livstilssygdomme og vil I gerne holde hjernen skarp hele livet”

Så lad os fortælle jer om, hvordan I ved at ændre på kosten kan beskytte jer mod livstilssygdomme og forblive raske, rørige og knivskarp hele livet.

Foredraget var direkte rettet mod ældresagens medlemmer da vi selv tilhører det segment og vi havde også tilbudt foredraget til en specialpris til netop Ældre Sagens medlemmer.

Gruppetilbud til Ældre Sagens Lokalafdelinger:

Pris 2.500 kroner

Varighed: 2-3 timer - foredrag og tid til diskussion og spørgsmål.

Vi er et ægtepar – Marianne, som er 62 år gammel og uddannet gymnasielærer, nu selvstændig kunstner og ejer af firmaet KETO Nordic, som er en kursusvirksomhed, der tilbyder kurser og personlig rådgivning i ketogen kost - og Michael, som er 63 år gammel, uddannet ingeniør og ansat i et stort teleselskab og ivrig sportsmand.

For 5 år siden valgte vi at ændre vores livsstil og skære ned på sukkeret og leve Low Carb også kaldet ketogent

Vi droppede simpelthen kulhydraterne – sukkeret - i vores kost og begyndt at spise mere protein end hvad de nationale kostråd anbefaler og vi fandt hurtigt ud af, hvilke dramatiske og positive ændringer det gav i vores helbredstilstand.

Vi var som mange andre blevet ældre med tendens til sukkersyge, overvægt og med en masse bekymringer om, hvornår vi også blev ramt af livstilssygdomme og andre mere fatale sygdomme, som vi kunne se vores jævnaldrende gjorde det.

De bekymringer har vi ikke mere og resultaterne taler for sig selv. Vi har samlet tabt mere end 50 kg, Vi har begge et normalt blodtryk, og et stabilt blodsukker, ingen stive led, og ingen af os har ikke været syge siden vi lagde kosten om.

KETO NORDIC



Vi har fået et mentalt overskud og fokus som da vi langt yngre. Det at motionere er også blevet en naturlig og dejlig del af vores liv og Michael præsterede at løbe Vasaloppet (90 km langrend) udelukkende på vand og blev bedste dansker i H60- klassen.

Vi vil fortælle vores helt personlige beretning og vi vil gerne hjælpe andre ældre til at komme let og nemt i gang med en kostomlægning, der vil give mange flere år som rask og rørig ældre og som stadig vil gøre det muligt at nyde livet, maden og vinen og ikke mindst hinanden ♥

Gennem disse to år med nedlukning har vi fået en online kursusvirksomhed op og stå og har fået en pæn succes med det.

Vi har også fået et rigtig godt netværk med en masse udenlandske forskere og videnskabsfolk, der ligesom os er store tilhængere af en kost, hvor man begrænser kulhydraterne.

Så vi vil også komme lidt ind på den sum af videnskabelige studier der dokumenterer at kosten – og netop kulhydraterne og det høje insulinniveau i kroppen er årsagen til alle de skavanker vi rammes af som ældre.

Vi kommer ind på stofskiftet og hvordan kroppen reagerer dels på en standard dansk kost og dels på en ketogen kost, som sænker blodsukkeret og dermed også insulinniveauet i kroppen og det er jo det som giver os en langt liv som rask og rørig og som er i stand til at bedre og helt reversere alle kendte livsstilssygdomme.

I vores foredrag kommer vi ind på emner som faste, vitaminer, motion, sult og mæthed der vil blive debatteret. Alle vil gå fra vores foredrag med en masse ideer om, hvordan man nemt og lækkert kan skære ned på kulhydraterne i kosten og stadig kunne spise masser af lækker mad og nyde en god vin dertil også.

Siden vi droppede kulhydraterne og fik vores krop og gode helbred tilbage er det blevet vores mission at hjælpe andre ældre som os selv til at få en god lang alderdom og forblive raske, rørige og knivskarpe.

Vi glæder os til at møde jer.

Marianne og Michael

KETO NORDIC