



Switcha till hälsosamma och hållbara matvanor!

-Hur väljer jag mat som är bra för både hälsan och planeten?

Djupdykning i hur du kan äta mer
fullkorn, växtbaserat och hållbar sjömat,
med fokus på praktiska tips för att få in
dessa val i vardagen.

Vi avslutar med en frågestund för det
du vill veta mer om.

**Tisdag 18 mars kl. 19-20
eller**

**Tisdag 8 april kl. 19-20
Högsbo bibliotek,
Axel Dahlströms Torg**

Gratisbiljett bokas och hämtas på Högsbo bibliotek
från och med 4/3 för föreläsningen den 18/3 och
25/3 för föreläsningen den 8/4. **Tel. 031-366 04 00**



Föreläsare:

Maria Björklund Helgesson, leg dietist, fil dr, projektledare RISE,
Malin Barman, senior forskare på Livsmedelsvetenskap Chalmers,
Anna Hjort, nutritionist, hälsocoach, gästforskare Chalmers.

Föreläsningen sker i samarbete med Högsbo bibliotek