

**CNM massage**

Vi vet att det finns andra  
massagemetoder ....  
men förstår inte varför!

[www.cnmmassage.se](http://www.cnmmassage.se)

## Studieplan Mat&Hälsa

Kursen Mat&Hälsa vänder sig till dig som är nyfiken på hur vi människor fungerar och vilken inverkan maten kan ha på vår hälsa. Innehållet är en sammanfattning av nära 60 års erfarenhet både baserad på direkt arbete med mat i restaurang-branschen, men likaväl en omfattande verksamhet med klienter som av olika anledningar hamnat i trånga hälsosituationer. Samtal med människor har gett vid handen, hur lätt man kan förbise och nonchalera händelser som leder till en besvärlig hälsosituation. Oftast baserat på okunskap, eftersom ingen har tid att förklara vad som händer om man gör fel!

Många upptäcker att medicinering inte alltid är den bästa vägen tillbaka till god hälsa. Det krävs förståelse för bakomliggande orsaker till dålig hälsa och på vilket sätt man själv kan bidra med att komma tillbaka i bättre form. I många fall är det fullt möjligt att vända allt med 180 grader – det blir som regel vägen tillbaka till en bättre hälsa. Det kräver bara din inre motivation för att lyckas.

### Vem vänder sig kursen till?

Kursen är öppen för alla som är intresserade av kroppens normala reaktioner på påfrestningar (giftbelastning). Inga förkunskaper krävs!

### Upplägg

Studiematerialet är helt baserat på nätet och består av två kompendier.

Del1: "**Från början**" omfattar en historiskt tillbakablick varifrån vi kommer och vad som präglat oss över tid. Vi tar upp hunger och mättnad, bakteriers roll i kroppen och hur stark den mentala påverkan kan präglå våra reaktioner.

Del 2: "**Råvaror och långkok**" tar upp kökets historia, tillagningsmetoder och råvarukännedom, diverse recept, tillsatser i maten, grilltips, tankar om rätt kost och metabola sjukdomar, etc.

Varje del innehåller instuderingsfrågor som kan köras om och om igen, tills de sitter. När du känner dig säker, kan du anmäla dig för tentamen som ger dig

[www.cnmmassage.se](http://www.cnmmassage.se), [cnmmassage@gmail.com](mailto:cnmmassage@gmail.com), +46704619036, Hans Kürzl

**CNM massage**

Vi vet att det finns andra  
massagemetoder ....  
men förstår inte varför!

[www.cnmmassage.se](http://www.cnmmassage.se)

rätt till ett diplom med uppgifter om innehåll i utbildningen.

### **Kurskostnad**

Det finns två variationer att tillgodogöra sig kursen: den ena är att anmäla sig till Medborgarskolan, där vi har 5 sammankomster dels med genomgång av teorin och dels med praktisk matlagning. Varje del innehåller ett antal recept som vi anser kan utgöra grunden för ditt nya matlagningsliv – vi lagar och provsmakar. Kostnad för råvaror tillkommer.

Kurspris 1595:- kr. Information finner du på: klistra in på din webbläsare, tack!

<https://www.medborgarskolan.se/arrangemang-sok/mat-och-halsa-1332028/>

Kursstart: 5 oktober 2022 kl 18 – 21:00, onsdager.

Den andra variationen är att du anmäler dig digitalt, löpande intag och matlagningen sköter du själv i hemmet. Om det rent tekniskt är möjligt att samordna deltagarna till en träff i Trollhättan, kan detta arrangeras utan kostnad. Kostnad för råvaror tillkommer. Kurspris kr 1595:-.

Anmälan och mera info på: [www.cnmmassage.se](http://www.cnmmassage.se)

Kursstart: tillgänglig från 1 juni 2022.

Vi hoppas att kunna ge dig ett perspektiv på uppkomsten av de flesta sjukdomar som har med matsmältning och ämnesomsättning att göra och hur du behöver tänka för att undvika dessa. Alla blir vi äldre och någon gång måste vi lämna jordelivet. Men mens vi är här på jorden kan vi må bra eller mycket bättre än vi faktiskt gör.

**Det finns troligtvis inga sjukdomar, där tarmproblem inte är inblandade!**

Kurt Sandvik, pH-balans