

# Föreläsning om maghälsa

**Ska man äta gluten? Vad är antiinflammatorisk kost?  
Varför känns min mage som en ballong?**



Sofia Antonsson är leg. dietist och grundare till den digitala IBS-behandlingen Belly Balance. Som expert på maghälsa och författare till fem framgångsrika böcker är Sofia flitigt anlita av media och en mycket uppskattad föreläsare.

Sofia tar ett helhetsgrepp kring hälsa och välmående och förklarar utan pekpinnar hur vi bör äta för att må bra på lång sikt. Hon pratar om hälsotrender som gluten, tarmbakterier, hormoner, antiinflammatorisk kost och supermat. Vi får veta hur stress påverkar kroppen samtidigt som vi får konkreta tips och råd för att få en bra magkänsla, mer energi och ett bättre liv.

**Wilandersalen på USÖ, Örebro  
Karlskoga lasarett (via länk)**

**Måndag 17 april 2023, kl 18.30**

**Fri entré, ingen föranmälan**

Vid frågor, kontakta Psoriasisförbundet i Örebro:

**e-mail:** orebro@pso.se **tel:** 070-239 82 93