Sund **og** God



Kinesiolog, kostvejleder, coach, foredragsholder og yogainstruktør

**Vil du yde optimalt?**

**Komme hurtigere i mål?**

**Styrke dit immunforsvar?**

**Være skadesfri?**

**Restituere hurtigt efter et race?**

Foredrag af kinesiolog Christina Hautop, som har mange års erfaring med triatleter.

Du vil få gode råd til følgende:

Forbrænding, energi-produkter, blodsukker, god søvn/restitution, kosttilskud som triatlet, kost, immunforsvar og meget mere.

Glæder mig til at se dig.

Med venlig hilsen

Christina Hautop, Sund og God, Ålekistevej 166, 2720 Vanløse tlf. 40307440

www.sundoggod.dk