

# HÄLSOSAM MAMMA – HÄLSOSAM BEBIS



**Kom i form och tappa gravidkilona  
med hållbart resultat**

*Om Mat, Träning, Hormoner och Magmuskler*

Sjukgymnast Anna Heiman & Kostrådgivare Anna Sparre  
i en gemensam föreläsning för gravida och mammor

**20 augusti 2014 kl 10:30-12:30**

*RundoSund Hälsocenter Jan Waldenströmsgata 7, plan 0*

**295kr/person** (1 bebis per vuxen medföljer gratis)  
Anmälan till **[boka@4health.se](mailto:boka@4health.se)** eller **070-779 98 38**

Anna Sparre  
Lic. Kostrådgivare  
[www.4health.se](http://www.4health.se)



Anna Heiman  
Leg Sjukgymnast  
[www.heimanco.se/friskvard](http://www.heimanco.se/friskvard)

