

Velkommen til helsekveld med Dr. Winston Craig



Tema: Spis til hjertets tilfredshet

Vi inviterer med dette alle helseinteresserte til en hyggelig kveld med mat og prat om helse. Vi spiser en enkel kveldsmat før Dr. Winston Craig deler sine kunnskaper og erfaringer med oss.

Dr. Winston Craig er leder for *Avdeling for ernæring* ved Andrews University. Han har en mastergrad i ernæring fra Loma Linda University og en doktograd i kjemi fra University of Queensland, Australia. De siste årene har han også ledet helsestudiet ved sommerskolen på Newbold College. Han er ekspert på urter og urtemedisin.

Han har skrevet flere bøker om vegetarisme, blant annet «Nutrition & Wellness: A Vegetarian Way to Better Health» og «Eating for good health». Den siste viser hvordan et fettfattig plantebasert kosthold kan redusere risikoen for kroniske sykdommer som hjerte- og karsykdommer, kreft, høyt blodtrykk, diabetes og osteoporose. Boka kommer også inn på bruken av urter og vitamintilskudd.



Adventistkirken Mjøndalen

Lørdag 16. september kl. 18.00