

Lær deg å spise bedre

KJELSÅS To unge, nyutdannede kliniske ernæringsfysiologer har «realisert gründeren i seg». De har startet en klinikk i Kjelsåsveien 160. Der tilbyr de kostholdsveiledning og behandling. Der kan man få hjelp med spiseforstyrrelser, matallergier og livsstilssykdommer. De gir råd og veiledning om gode matvarevalg og livsstil. En omlegging av kostholdet kan for eksempel senke det totale kolesterolet med opptil 30 prosent.

Ernæringsfysiologi er prosessene og reaksjonene som skjer i kroppen ved fordøyelse og omsetning av energi og næringsstoffer, etter at maten er spist.