

# Välkommen till en inspirerande och okrånglig kväll

Tänk om hela livet var lika enkelt och smart som att dricka mjölk! 2 glas mjölk om dagen är en bra start på ett sunt liv, och vi på Norrmejerier vill visa att fortsättningen inte heller behöver vara så krånglig. Välkommen till en kväll fylld av enkla tips och råd för hur man hanterar tillvaron, utan att ställa orimliga krav på sig själv.

Gratis biljetter på  
[www.2glasomdagen.nu](http://www.2glasomdagen.nu)



Mark Levensgood

## KVÄLLENS FÖRELÄSARE!

Mark Levensgood

- "Våga göra gott med varandra". Mark ger oss rådet att släppa på prestige och bli lite snällare mot oss själva och andra.

Gabriella Karlsson, kostekonom

- "Ät allt, men inte rätt än helt fel". Gabriella ger enkla tips som underlättar i vardagen.



Gabriella Karlsson



Atle Johansen

Atle Johansen, relationscoach

- "Att vara förälder känns".
- "Om relationer och lycka" - en injektion som heter livet.

Moderator: Anna Axelsson.

Tre datum, tre städer, tre inspirerande och positiva kvällar.  
Välkommen!

## Seminariekvällar

17/10	Luleå Landstingshuset 18.00-21.00
18/10	Skellefteå Expolaris 18.00-21.00
19/10	Umeå Idun, Folkets Hus 18.00-21.00

Antalet platser är begränsat,  
först till kvarn gäller.

