

## Voi hyvin ja nauti ravinnosta -seminaari

Tule kuulemaan ajatuksia herättäviä puheenvuoroja ravinnon ja hyvinvoinnin merkityksestä.

Seminaarin tuotto käytetään lyhentämättömänä Zonta International -järjestön kampanjaan Ruandassa. Tavoitteena on estää HIV:n tarttuminen äidiltä lapselle. Viime vuoden seminaarin tuotot olivat 6500 €.

**LAUANTAI 12.3.2011 KLO 11.15-14.30**

**WELL LIFE CENTER, LAUREA-AMMATTIKORKEAKOULU,  
POHJOIS-TAPIOLA, METSÄNPOJANKUJA 3  
(KARTTASIVU 20, H1)**

Lämpimästi tervetuloa!  
ESPOO-KAUNIAINEN ZONTA-KLUBI  
[www.zonta.fi](http://www.zonta.fi)

### Ilmoittautumiset sähköpostilla

[zonta.seminaari@gmail.com](mailto:zonta.seminaari@gmail.com) ja maksamalla seminaarin osallistumismaksu 30 € Espoo-Kauniainen Zonta-klubin tilille 660100-3152923.  
Maksuviesti: Osallistujan nimi.  
Paikkoja on rajoitetusti, joten toimithan nopeasti!  
Hintaan sisältyy tervetulokahvit sekä seminaariohjelma.

## Ohjelma

- KLO 11.15** Ilmoittautuminen – tulokahvit ja myyntipöytiin tutustuminen
- 12.00** Tervetuloa, avaussanat  
*Espoo-Kauniainen Zonta-klubi*
- 12.05** Biokemisti leipurina  
*Kaarin Autio, FT dosentti, tj Täysjyvä-Gourmet*
- 12.45** Kiinalainen ruokavalio hyvinvoinnin tukena  
*Maija Häärä, fysioterapeutti, FysioSporttis*
- 13.20** Tauko – kahvio ja myyntipöydät avoinna, arpajaiset
- 13.50** Sata syytä syödä, syömisen psykologiaa  
*Hanna Partanen, TtM, laillistettu ravitsemusterapeutti*



KAARIN AUTIO



MAIJA HÄÄRÄ



HANNA PARTANEN

### NÄYTTELYPÖYDÄT

- FysioSporttis
- Xocai-terveysklubia
- Kiantama Oy, luonnon marjat
- Iloinen Pensseli  
- Keraamikko Riitta Hinkkanen
- Kolatun Vuohijuuustola
- Makumaku Oy, luomu- ja lähiruoka
- Hanna Partanen, kirjat
- Zonta
- Laurean opiskelijoiden verenpaine- ja rasvaprosenttimittaus