

## ***Bjuder in till samtal om funktionsmedicin med Hälsocoach Matteo Mellquist***

Vad är funktionsmedicin och hur kan t ex kost och träning påverka kroppen vid kroniska diagnoser? På vilket sätt kan livsstilsförändringar påverka obalanser i kroppen?

**Datum:** torsdag den 10 april

**Tid:** 19.30-21.00

**Var:** Digitalt via Neuro mitt i livets teamsrum (länk kommer efter anmälan)

**Anmälan görs till:** [mittilivet@neuro.se](mailto:mittilivet@neuro.se)

Vi har bjudit in Matteo Mellquist som är hälsocoach inom funktionell medicin och kommer att prata om följande:



- Obalanser i kroppen som kan påverka hjärnans funktion och som kan påverka vid en neurologisk diagnos
- Hur kan funktionsmedicin bidra till en förbättrad hälsa och välmående
- Tarmhälsa, mikrobiomet & autoimmuna processer
- Kronisk inflammation
- Näringsstatus & energiomsättning
- Blodsocker & hormonbalans
- Stresshantering
- Sömnkvalitet
- Rätt mängd rörelse & träning
- Individanpassad kost