

## Keto - mitä se on?

---

### Kuvaus

Keto, mitä se on? Mihin ketogeeninen ruokavalio perustuu? Onko se terveellistä? Keskustelua ja kokemuksia ketogeenisen ruokavalion toteuttamisesta. Jokainen saa itse päättää, miten käyttää omassa elämässään hyödyksi ketogeenista ruokavaliota. Tavoite on kertoa ja keskustella omakohtaisista kokemuksista ketoon liittyen. Samalla tuoden tietoa, mihin se perustuu ja miksi ihmiset valitsevat sen ruokavaliokseen.

...

### Kurssimaksu

Syksy 20,00 € / Kevät 20,00 €

### Kurssin kielet

Suomi

### Opettajat

Mervi Granlund

### Ilmoittautuminen

28.08.2020 09:00 - Jatkuva

### Aika

**Syksy 09.09.2020 - 31.12.2020**

**Kevät 01.01.2021 - 07.04.2021**

### Paikka

**Hangö gymnasium - Biblioteket**

Koulukatu 11, 10900 Hanko