**Maten som räddar liv. Välkommen på föreläsning med Pasi Orha där vetenskapen ger dig svaren till ett längre och friskare liv.

Inget kan ersätta en god hälsa! Enligt rapporter från Arbetsmiljöverket mår människor sämre än någonsin. Stress och obalans är vardag för många. Med sin bakgrund inom beteendevetenskap, kost och träning men även från idrottsvärlden, både som personlig tränare, idrottscoach och själv fortfarande aktiv som tävlande har Pasi Orha mängder med erfarenheter och lösningar - som fungerar. Han föreläser hos företag, föreningar och olika organisationer runt om i Sverige. Måndag den 22 januari klockan 18-21 gästar han Sailors. Med humor och ett starkt engagemang delar Pasi med sig av sina kunskaper inom näringslära och unika forskningsstudier för ett längre och friskare liv.**
Han vill så frön. Han vill inspirera och motivera. Men främst önskar han att människor själva tar aktivt ansvar för sin hälsa, att de tar del av de vetenskapliga studier och forsknings-rapporter som visar tydligt hur starkt maten påverkar oss. Pasi Orha berättar:
– *Som dietist, PT och coach har jag såklart alltid förespråkat en sund kost med inslag av mycket grönsaker. Men det var inte förrän jag fick ta del av näringsexperten Dr Michael Gregers bok ”Konsten att inte dö”, som bygger på över 3000 studier, som jag förstod vikten av växtbaserad kost och dess enorma fördelar. Dr Greger undersöker orsakerna bakom västvärldens vanligaste sjukdomar och visar hur vi kan både förebygga och behandla med hjälp av kosten. Det väckte mitt intresse!*

Han har drivit WorldClass gym i Thailand, är licensierad och certifierad kostrådgivare,
Personlig Tränare och innehar 2:a Dan svart bälte i Taekwondo samt både SM medaljer i styrkelyft och bänkpress. Måndag den 22 januari besöker han SailorKickis i Oxelösund och föreläser om vägen till hälsa och i synnerhet om maten som ger dig ett friskare liv.

 **FÖRELÄSNING MED AVSMAKNINGSMENY 22/1 KL 17.30-21**Restaurang Sailor Kickis ligger på Femöre, i Oxelösunds fiskehamn, Fiskehamnsvägen 12. Grundaren Kicki blev nyligen utsedd till ***Årets Företagare*** och säsongen 2018 startar med föreläsning om kost och hälsa. Mingel, föreläsning, recept och avsmakningsmeny: 295 kr inkl moms. **FÖRANMÄLAN**. Boka på: info@sailorkickis.se
 **PRESSACKREDITERING, INTERVJU eller FÖRELÄSNING**För pressackreditering till eventet, intervju eller mer information om föreläsningar vänligen kontakta: Annette Ericsdotter, +46 70 777 91 00, annette@tgim.se

**MER OM PASI ORHA - LIVINGCLEAN.NU**Under våren lanseras livsstilsplattformen [www.livingclean.nu](http://www.livingclean.nu)Här kommer du kunna få tips, inspiration och recept för ett mer medvetet och hälsosamt liv.
*Se mer info om Pasi och hans föreläsningar i PDF presentationen som bifogas pressutskicket.*