Pressmeddelande 2013-11-05

**Inbjudan till seminarium på Allt för hälsan:**

**Kosttillskott – nödvändigt eller extra lyx?**

Kom och lyssna till forskaren Mikael Björnstedt berätta om hur vi kan förhålla oss till kosttillskott utifrån den moderna människans livsstil och förutsättningar. Nyligen höjdes rekommendationerna på dagligt intag av till exempel selen och vitamin D i de nya nordiska näringsrekommendationerna. Vad behöver vi egentligen för tillskott och varför? Finns det tillfällen då man absolut ska äta kosttillskott och stunder då man bör undvika det? Vilka vitaminer och mineraler är extra viktiga att vi får i oss tillräckligt av och hur kan vi som konsumenter handla kosttillskott säkert?

Mikael Björnstedt har över 25 års erfarenhet från forskningen kring selen och Q10 och han har ett stort intresse för hur vår livsstil påverkar hälsan. [Svensk Egenvård](http://www.svenskegenvard.se/) samlar leverantörer av natur- och växtbaserade läkemedel och kosttillskott på den svenska marknaden. Föreningen har stort fokus på att konsumenter ska ha tillgång till säkra produkter.

När: Torsdag den 7 november kl 12.00 – 13.00

Var: [Allt för Hälsan](http://www.alltforhalsan.se/), [Stockholmsmässan](http://www.stockholmsmassan.se/) i Älvsjö - Sal K12

Ingen förbokning krävs. Seminariet är kostnadsfritt.

**För mer information, vänligen kontakta:**

Jessica Agert, informationsansvarig,Svensk Egenvård, tel 070-141 6051, [jessica@svenskegenvard.se](mailto:jessica@svenskegenvard.se)