



Välkommen till mitt nyhetsbrev maj 2016

Dorn-metoden

Under tidig vår gick jag en utbildning i Dorn-metoden, det är en metod som kan användas vid rygg-, nack- och höftbesvär.

Den är skonsam för kroppen, inget knäckande. Det är en metod där patienten själv deltar i processen.

Du kan läsa mer om detta på www.dornmethod.se

I maj månad erbjuder jag 30% rabatt på första besöket för dig som känner att du behöver en genomgång av benlängd, höft och rygg och nackkotor.

Varmt välkomna!

6 tips som förbättrar minnet

- **Hälsosam kost** – Är nyckeln till hjärnhälsa, begränsa fruktosintaget till 25gr/dag (15g om du är överviktig eller har diabetes) allt socker innehåller fruktos, även honung och andra sockerarter. Högt kolesterol och högt blodtryck påverkar också minnet.
- **Motion**
- **Ordentlig sömn**
- **Optimera D-vitamin**
- **Vitamin B12**
- **Animalbaserade omega 3**

Grattis Karin Arvidsson, du har vunnit en massage!

Hör av dig så bokar vi en tid som passar.

Månadens citat

*"Ja visst gör det ont, när knoppar brister.
Varför skulle annars våren tveka"* Karin Boye

Varma hälsningar! / **Majlis**

Mai-Qi-Lis Akupunktur och massage
Majlis Carlsson
Magasinsgatan 10 4 tr.
504 35 Borås
Mobil; 0708 294510
Mail; majlishakan@hotmail.com
www.maiqilis.se