



Välkommen till mitt nyhetsbrev september 2016

Tänk att det alltid skall kännas så tungt när sommaren är över, vi har längtat så länge och den går så snabbt förbi. Nu har vi ändå fått en härlig sensommar, det gör det lite lättare. Hösten har ju sin tjusning som många säger och vi har nog alla lite olika knep för att gå vidare. Jag brukar snabbt boka in mig på några spännande kurser, det tycker jag är kul och ger mig energi. I höst skall jag lära mig gjuta i betong för trädgården, det skall bli jätteroligt och jag har också gått med i trädgårdamatörerna, spännande att se vad de gör. Jag skall också vidareutbilda mig i akupunkturen om sömnlöshet, en känd akupunktör ifrån... kommer en helg till Stockholm. Sedan skall jag gå sista delen på Hårmineralanalys för att kunna certifiera mig, så jag har nog lite att bita i, hösten kommer att gå snabbt. Snart är det vår igen!!

6 tips som förbättrar minnet

- **Hälsosam kost**
- **Motion** - uppmuntrar hjärnan att arbeta mer optimalt, nervceller stimuleras och förökar sig. Ett protein bildas som heter BDNF brain-derived neurotrophic factor de gynnar våra kognitiva funktioner så som inläring.
- **Ordentlig sömn**
- **Optimera D-vitamin**
- **Vitamin B12**
- **Animalbaserade omega 3**

Grattis Christina Claesson, du har vunnit en massage!

Hör av dig så bokar vi en tid som passar.

Månadens citat

"Hösten är en andra vår där varje löv är en blomma".
Albert Camus

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