

*Förstå vad som orsakar övervikt  
och hur bättre kost löser problemen*

**Videoföreläsning**

**Motsvarande rapport**

*Starta konkret kostomställning  
och testa hur långt du kommit*

**Kost mot övervikt**

**Kost mot sockersjuka**

## **Fri minikurs på nätet Kost för önskad vikt**

*Bakgrund:* Chalmers satsar nu på öppen publicering och utbildning. Kost mot övervikt är då av stor betydelse för de flesta människor och för samhället i stort. Oberoende forskning visar klart hur kost kan förebygga och minska bukfetma. **Video och rapporter bakom länkarna ovan ger unik kunskap inom en timme.**

*Målgrupper:* Minikursen riktar sig till alla med intresse för kost och hälsa. Vissa förkunskaper kan underlätta men är inte nödvändiga. Den passar också för snabb fortbildning inom företag och offentlig verksamhet med varierande inriktningar. Utrymmet för kompletterande föreläsningar från högskolan är begränsat.

*Påbyggnad:* Kursen kan följas upp med bredare [fortbildning om kost för hälsa](#).