



Fri minikurs på nätet

Kost för Antioxidanter

Bakgrund: Antioxidanter ger förebyggande skydd mot cancer, hjärtinfarkt, stroke, autoimmuna sjukdomar och förtida åldrande. Kursen visar hur skyddet optimeras genom bättre kombinationer av antioxidanter från väl vald kost.

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](#).