

Før jordbruksrevolusjonen

- Materiell overflod
- Rikt, variert kosthold
- Lite sykdom
- Variert hverdag
- ☞ **Variert bruk av kropp og hjerne. God helse. Stor hjerne.**
- Trygt samfunn med familie og venner. Få fiender.



Kosthold

Ernæring