

# Átt þú í vanda með mat og telur að þú gætir verið haldin(n) mataríkn og/eða átröskun?



- Ef þú hefur árangurslaust farið í megrun...
- Ef þú borðar þegar þú vilt ekki borða...
- Ef þú borðar til að takast á við stress eða erfiða líðan...
- Ef þú getur ekki hætt að borða sykur og ýmsan sterkjuríkan mat, hversu mikið sem þú reynir...
- Ef þér finnst þú hafir reynt allt, án árangurs...

... getur verið að við getum hjálpað þér! GSA er félagsskapur fólks sem hefur fengið lausn á vandamálum sínum tengdum mat. GSA-samtökin byggjast á „gráu síðunni“ og 12 spora kerfi AA-samtakanna til að ná og viðhalda svokölluðu fráhaldi frá vanda sínum.

16 ára afmælis- og kynningarfundur  
GSA-samtakanna verður haldinn laugardaginn  
**30. janúar 2016 kl. 14 til 16**  
(húsið verður opið frá kl. 13.30)  
í **Von, húsi SÁÁ, Efstaleiti 7, 103 Reykjavík.**

Á fundinum deila GSA-félagar reynslu sinni, bæklingar liggja frammi og hægt er að fá upplýsingar um samtökin og lífið í lausninni.

Ef þú telur þig vera haldin(n) mataríkn eða vilt kynna þér samtökin, vertu þá hjartanlega velkomin(n). Við tökum vel á móti þér! ☺

**[www.gsa.is](http://www.gsa.is)**