

4 UGERS BOOTCAMP: SUNDHED & VELVÆRE

Ved Certificeret Kostvejleder og Træningsinstruktør Tia Naundrup Laustsen fra ALIMENTIA

SMÅ FÆLLES SKRIDT - STORE FÆLLES FORANDRINGER!

Denne bootcamp er for dig / jer, der ønsker et vægttab med fokus på nye kostvaner og fællesskab kombineret med forkælelse og velvære. Hver uge bliver I præsenteret for et nyt tema; der vil være fokus på én uge ad gangen – på den måde skal I kun forholde jer til få justeringer hver uge. I lærer at sammensætte en sund og varieret kost, der mætter og smager fantastisk.

Tag fat i din kollega, din familie eller din gode ven/veninde og meld jer til denne bootcamp. I får konkrete redskaber og viden, en grundlæggende forståelse for ernæringsrigtig kost og for sammenhængen mellem kost og sundhed med støtte, motivation og inspiration fra hinanden.

I løbet af 4 uger får I sund inspiration, der kan ændre jeres liv!

BOOTCAMP PROGRAM

Uge 1 Fælles opstart og introduktion til "Sundhed & Velvære"

Uge 2: Ny kostplan
Tema: Kostens betydning

Uge 3: Tema: Motivation & Strategi

Uge 4: Tema: Madplan & Indkøb samt fælles afslutning

1 valgfri kropsbehandling: Vælg mellem Helkropsmassage & Kranio-Sakral Terapi

TILMELDING:

Ring på 2896 3970 eller send en mail til mail@alimentia.dk

TID & STED:

Vi mødes 1 time hver uge i lokalerne hos Behandlingscenter Gladsaxe eller efter aftale

Kropsbehandling: Efter aftale hos Behandlingscenter Gladsaxe



**BEHANDLINGSCENTER
GLADSAXE**
v/Karin Køie,
Gammellosevej 205
2800 Lyngby
Telefon 44 44 73 53
www.bhcg.dk

ALT DETTE FÅR DU:

- 4 tema-arrangementer med foredrag og inspiration
- Kostplan med udskiftningsmuligheder
- 1 kropsbehandling
- Støtte, viden og motivation til at ændre livsstil
- Fri SMS / e-mail service under hele forløbet
- Overraskelser og tips
- Tilbud om specielle events inden for kostvejledning & træning
- Tilbud på kropsbehandlinger

PRIS: kr. 3175,- per person ved minimum 4 deltagere

Mulighed for afdragsordning