

# 8 UGERS BOOTCAMP: BLIV SOMMERKLAR

Ved Certificeret Kostvejleder og Træningsinstruktør Tia Naundrup Laustsen fra ALIMENTIA

## KICK-START FORÅRET MED MERE ENERGI OG SMID DE OVERFLØDIGE KILO!

Denne bootcamp er for dig, der gerne vil tabe dig og i gang med at motionere regelmæssigt. Du får en grundlæggende forståelse for ernæringsrigtig kost og for sammenhængen mellem motion, kost og sundhed. Du lærer at sammensætte en sund og varieret kost, der mætter og smager fantastisk. Bootcamp'en kombinerer fælles aktiviteter med individuel kostvejledning. Du bliver en del af et fællesskab med inspiration og motivation samtidig med, at du får konkrete redskaber og viden tilpasset dine behov.

*I løbet af 8 uger får du sunde aktive vaner, du ikke vil slippe igen!*

### BOOTCAMP PROGRAM

- Uge 1: Fælles opstart "Kom godt i gang" og introduktion til kostdagbog
- Uge 2: Individuel samtale herunder nuværende livsstil & kostvaner samt kropsanalyse og kostplan
- Uge 3: Fælles tema-arrangement: Kost, sundhed & fysisk aktivitet
- Uge 4: Individuel opfølgningssamtale (kropsanalyse og motivation) og fælles fysisk aktivitet
- Uge 5: Fælles "Guidet Supermarkedstur"
- Uge 6: Fælles fysisk aktivitet
- Uge 7: Fælles tema-arrangement: Hold fast i dine nye vaner
- Uge 8: Individuel afslutningssamtale (kropsanalyse og motivation) og fælles afslutning

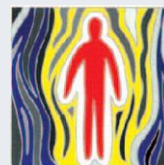
1 valgfri kropsbehandling: Vælg mellem Helkropsmassage & Kranio-Sakral Terapi

#### TILMELDING:

Ring på 2896 3970 eller send en mail til [mail@alimentia.dk](mailto:mail@alimentia.dk)

#### TID & STED:

- Fælles arrangementer: 1 time hver uge hos Behandlingscenter Gladsaxe eller efter aftale.
- Individuelle samtaler: Efter aftale
- Kropsbehandling: Efter aftale hos Behandlingscenter Gladsaxe



**BEHANDLINGSCENTER  
GLADSAXE**  
v/Karin Køie,  
Gammelmosevej 205  
2800 Lyngby  
Telefon 44 44 73 53  
[www.bhcg.dk](http://www.bhcg.dk)

#### ALT DETTE FÅR DU:

- 3 individuelle samtaler & 5 fælles arrangementer med foredrag og inspiration
- Kropsanalyse (BMI, vægt, kropsmål, før/efter foto)
- Fælles træning
- Individuel kostplan & vejledning
- 1 kropsbehandling
- Støtte, viden og motivation til at ændre livsstil samt inspirerende fællesskab
- Fri SMS / e-mail service under hele forløbet
- Overraskelser og tips
- Tilbud om specielle events & kropsbehandlinger

**PRIS: kr. 4995,- per person ved minimum 6 deltagere**

Mulighed for afdragsordning