

INDIVIDUELT KOSTVEJLEDNINGSFORLØB

Ved Certificeret Kostvejleder og Træningsinstruktør Tia Naundrup Laustsen fra ALIMENTIA

SUNDE VALG PÅ LANG SIGT - UDEN LØFTEDE PEGEFINGRE!

Kostvejledning kan være alt fra rådgivning om konkrete problemstillinger som eksempelvis "hvordan får jeg mit barn til at spise flere grøntsager?" eller "får jeg nok D-vitamin via min kost?", til et længere forløb, der tager udgangspunkt i dine nuværende kostvaner og livsstil herunder din familiesituation, dit arbejdsliv og helbred og munder ud i en plan for din livsstilsændring og kostomlægning. Du får konkrete redskaber og viden, som du kan bruge under og efter forløbet. Behovene og udfordringerne er forskellige. Derfor tager jeg altid udgangspunkt i dine behov og din situation.

Spis varieret, lidt af det hele og vær fysisk aktiv!

EKSEMPEL PÅ ET FORLØB FOR KOSTVEJLEDNING

Uge 1: Indledende samtale:

- Kost, sundhed & fysisk aktivitet
- Gennemgang af din nuværende livsstil & kostvaner samt kropsanalyse
- Strategi & motivation for livsstilsændring & kostomlægning

Uge 2: Individuel kostplan

Uge 3: Guidet supermarkedstur

Uge 4: Opfølgningssamtale (kropsanalyse og motivation)

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

TILMELDING:

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

TID & STED:

Kostvejledning: Aftales individuelt

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:

- 2 individuelle samtaler & Guidet supermarkedstur
- Kropsanalyse (BMI, vægt, kropsmål, før/efter foto)
- Individuel kostplan med udskiftningmuligheder
- 1 kropsbehandling
- Støtte, viden og motivation til at ændre livsstil
- Fri SMS / e-mail service under hele forløbet
- Inspiration til træning & fysisk aktivitet
- Tilbud om specielle events & kropsbehandlinger

PRIS: kr. 2625,-

MULIGHED FOR TILVALG:

- Træningsprogram
- Kropsbehandlinger
- Afdragsordning