

## Lev livet lettere

Ønsker du en "lettere" dagligdag...

Er du motiveret og klar, vil Sundhedscenteret gerne gøre dit liv "lettere", hvis dit BMI (Body Mass Index) er større end 25. Du er rent teknisk overvægtig, hvis dit BMI er mellem 25-29,9, og fed når det er over 30.

Du kan regne dit BMI ud ved at klikke her

[http://www.altomkost.dk/testdigselv/maal\\_dit\\_BMI/forside](http://www.altomkost.dk/testdigselv/maal_dit_BMI/forside).

De morsingboere, der i en periode gæster os, bliver mødt af professionelle, glade mennesker. Vi starter med en personlig snak, hvor motivation, forventninger og forudsætninger afdækkes.

Hvordan bliver jeg lettere?

Din tilknytning til Sundhedscenteret er planlagt til 3 måneder. I den periode vil vi mødes 2 gange ugentligt.

Sundhedscenteret ønsker at støtte motiverede overvægtige til at vælge en sund livsstil og få familien til at bakke op omkring nye kostvaner, motion og livsstilsændringer i det hele taget.

Vi benytter en kombination af viden og erfaring i teori og praksis til at øge interessen og lysten til at motionere ½ time dagligt, spise sundt og hensigtsmæssigt, dokumentere på din egen krop, at det virker, gøre dig mere inspireret og handlekraftig til et mere aktivt liv.

Nysgerrig?

Vil du gerne vide om "Lev livet lettere" er noget for dig, så kontakt Sundhedscenteret og få en uforpligtende snak.

