

Vaner for livet

Et forløb for kvinder,
der ønsker at ændre livsstil.



Sundhedscenter Limfjorden



FORMÅL:

Du vil gennem teori og praksis få viden og redskaber til at ændre livsstil.

TIDSPUNKT:

Undervisning 1½time ugentligt i ca. 10 uger plus opfølgning.

MØDESTED:

Sundhedscenter Limfjorden, Strandparken 48, 2 og 3. sal,
7900 Nykøbing.

INDHOLD:

Teori og praktiske øvelser om motivation, vaneændringer, mad og bevægelse.

Se mulige emner næste side.

Individuelle samtaler.

Mål og vejning undervejs i forløbet.

DELTAGERE:

Kvinder der ønsker vægtstop eller vægtreducering gennem livsstilsændringer

HENVISNING:

Der kræves ingen henvisning, men tilmelding **nødvendig** på tlf.: 99 70 69 00

UNDERVISERE:

Ernæringskonsulent, sygeplejerske og motorikpædagog fra Sundhedscenter Limfjorden

PRIS: 75kr.

Betaling ved første individuelle vejledning.

Vi anbefaler at der anskaffes en skridttæller til kursusstart

- gerne en billig model

Mulige emner

Tankestarteren
Motivation og vaner
Bliv maddetektiv på indkøbstur i Løvbjerg
Mad og sukkerafhængighed. Se og hør hvordan livsstilsændringer virker!
Giv agt! Ferie forude... Bliv ved eller kom i gang efter ferien
Mad, sanser og mæthed
På opdagelse i køkkenet
Bøvl, begejstring og bevægelse Kroppen din ven gennem livet Teori og praktisk - mød omklædt.
Bekæmp skavankerne - brug skankerne Mød omklædt.
Klæd og smink dig slank ved stylist
EUC Thisted byder på smagsprøver Pris: Børn 30kr Voksne 50kr

