

Vægtstop - kun for mænd

Tilbud til mænd der vil tabe sig



Sundhedscenter Limfjorden



FORMÅL:

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

TIDSPUNKT:

2 timers undervisning om ugen 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.

Individuel startsamtale.

Mål og vejning undervejs i forløbet.

DELTAGERE:

Mænd 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: 50 kr.

50 kr. til fælles madlavning.

Betaling ved individuel startsamtale.

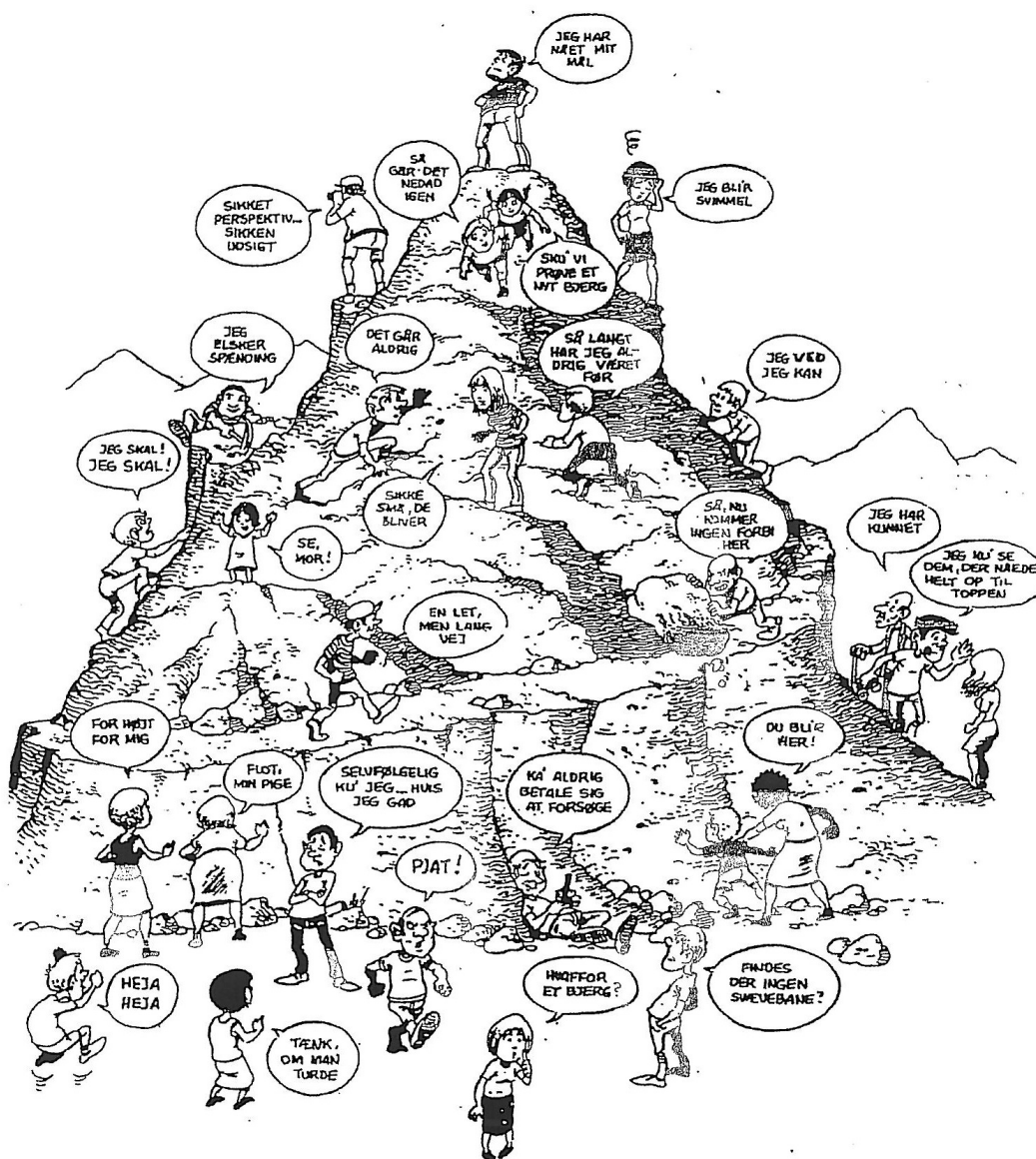
Vi anbefaler at der anskaffes en skridttæller til kursusstart

- gerne en billig model

Mulige emner

Forventninger og motivation Sundhedstjek og gangtest Hvad vil du opnå? Og hvordan?
Har du tjek på din krop mand? Kunsten at ændre vaner Makkerskab og motion
Små skridt til vægttab – hvad gør jeg? Se og hør hvad der virker i praksis Motion
På guidet indkøbstur i Løvbjerg Hvilke varer skal jeg vælge?
Fælles madlavning og spisning Opskrifter, tips og ideer
Motion på store bolde med elastikker
Mad- og sukkerafhængighed Mæthed og sult Motion
På opdagelse i køkkenet Motion
Netværk og fastholdelse Mål og handleplaner Motion
Sundhedstjek og gangtest Evaluering

Vi glæder os til at se Jer!



Sundhedscenter Limfjorden
Strandparken 48, 2. og 3.sal
7900 Nykøbing
Tlf. 99 70 69 00
www.morsoe.dk
sundmors@morsoe.dk