

Knæk dine kost- og motionsvaner

12 uger med motion og
kostvejledning for dig
med et BMI over 30



Sundhedscenter Limfjorden
Sundhedsteamet

Til dig med en BMI over 30

Har du en BMI over 30 og er du træt af slankekure, stramme restriktioner og ønsker du en livsstilændring? Så er forløbet 'Knæk dine kost- og motionsvaner' et tilbud til dig.

Forløbet

Forløbet strækker sig over 12 uger og består af både undervisning og træning.

3 gange i forløbet vil du blive opdateret på udviklingen af din muskel- og fedtmasse. Derudover vil du blive vejet et par gange i løbet af forløbet.

Undervisningens emner

Vi tager udgangspunkt i '*De små skridt*' konceptet, så vi ændrer små vaner hen ad vejen. Så er der størst chance for at vanerne bliver vedvarende og kan hjælpe dig fremadrettet.

Vi vil komme omkring flere emner i undervisningen og vi tager udgangspunkt i de officielle retningslinjer som de 10 kostråd. Herudover er emnerne:

- Dine mål og din motivation
- Indkøbsguiden
- Proteiner
- Tallerkenmodellen

Undervisningen varetages af kostvejlederen fra Sundhedscen-ter Limfjorden og foregår på Morsø Folkebibliotek ca. én gang i uge.

Træningen

Sundhedscenter Limfjorden har lavet et samarbejde med et lokalt motionscenter. Her skal du træne 2 gange i ugen sammen med de andre deltagere fra holdet.

De første træningsgange vil der være en instruktør fra motionscentret. Efterfølgende træningsgange aftales med det pågældende sted.

Der er egenbetaling for træningen, som betales direkte til motionscentret.

Kontakt os

Hvis det har fanget din interesse, så tøv ikke med at ringe og tilmeld dig. Der er i alt plads til 10 deltagere pr. hold.

Spørgsmål og tilmelding til Sundhedscenter Limfjorden på tlf.: 9970 6900 eller mail sundmors@morsoe.dk



Sundhedscenter Limfjorden