

# Knæk dine kost- og motionsvaner for unge 18 – 25 år

**For dig med et BMI over 30**



**Sundhedscenter Limfjorden**  
Sundhedsteamet

## **Hvad går det ud på?**

---

Et 12 ugers forløb sammen med 10 andre unge.

Vejledning foregår på Morsø Folkebibliotek mandage kl. 15.15-16.15. Du vil få vejledning i, hvordan du får ændret dine kost- og motionsvaner. Du vil få nogle fif til små ændringer i din hverdag, som kan have stor betydning for at knække dine kost- og motionsvaner.

Træning foregår i LOOP Nykøbing, hvor du sammen med de andre fra holdet skal træne mandag kl. 16.30-17.30 og onsdag kl. 15.15-16.15

## **Skal jeg så leve af salat og kylling?**

---

Nej - Som udgangspunkt er der ikke nogen madvarer eller drikkevarer som er forbudte, men du skal lære, hvad de har af betydning, hvis du indtager dem. Du vil få fif til, hvad du kan vælge i stedet for og som er et bedre alternativ.

## **Jeg har aldrig motioneret i et motionscenter**

---

Det er helt ok. De første par gange vil der være instruktør som vil undervise dig og som du kan spørge. Der vil ofte være en du kan spørge om hjælp ellers kan dine holdkammerater sikkert hjælpe.

I er et hold, ofte med samme udgangspunkt, som kan hjælpe og støtte hinanden.

Den ene cirkel i LOOP er lukket af til holdet mandag og onsdag, så I kan træne sammen.

I LOOP gør de meget ud af at passe på jer og hjælpe jer med at overholde de Corona regler, der nu engang er gældende.

## Hvor foregår vejledningen?

---

Vejledningen er på Morsø Folkebibliotek, hvor vi har en lokale til rådighed. Vejledningen er til hele holdet der er samlet, så vi kan høre hinandens erfaringer og vi kan lære af hinanden.

Der vil være et nyt emne hver gang, som vi vil tage udgangspunkt i og du vil få nogle fif til, hvordan du får dem ind i hverdagen.

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.

## Hvad koster det?

---

Det koster 189 kr. pr. mdr. i de 3 mdr. kurset vare + evt. oprettelsesgebyr. Så må du træne i LOOP alt det du vil men du *skal* træne mandag og onsdag sammen med holdet.

## Hvad så efter de 12 uger?

---

Der vil være opfølgning ca. 1 gang pr. mdr. i 12 mdr. og derefter lidt færre gange det næste halve år.

Knæk dine kost- og motionsvaner for unge er et nyt koncept vi er ved at udvikle. Det nye er, at vi laver mere opfølgning, så vi vil blive ved med at støtte og vejlede dig og dine medkursister i ca. 1½ år efter de 12 uger. Opfølgningen vil både ske ved opringning og at du skal møde fysisk op på Sundhedscenter Limfjorden.

Planen er, at vi også skal ud at prøve andre sportsgrene på øen, for at finde ud af, hvad der interesserer hver deltager og

for at prøve noget sammen, som du måske ikke selv har tænkt på at prøve. Det er en plan vi ligger i samarbejde med hinanden på holdet.

## **Skal jeg så have købt en masse fitnessstøj?**

Nej, men det er en god ide at have et par shorts og en t-shirt du kan bevæge dig i, et par rene sko, som du skal bruge inde i fitness, en drikkedunk og evt. et lille håndklæde, hvis du sveder meget.

Det vigtigste er, at du har tøj på du kan bevæge sig i og ikke er for varmt.



# **Sundhedscenter Limfjorden**