

*Et liv, en tid.  
Lev det meningsfuldt*

*Jeg glæder mig rigtig meget til at se dig!*

## Vægttabsforløb

Vejen til en sundere livstil

Drømmer du om en sundere livsstil og et vægttab? Et vægttabsforløb, hvor det ikke handler om strænge kure, og om det du IKKE må spise, men derimod om det du MÅ spise, nemlig alt.

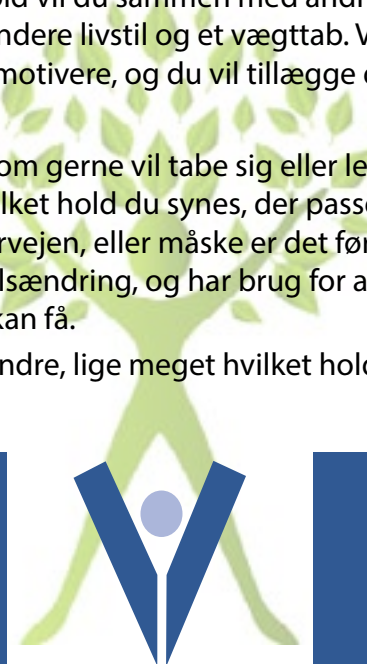
Der findes et hav af slanke kure, og man kan nemt blive fristet til at hoppe med på den nyeste tendens for at tabe de overflødige kilo. Desværre sniger de tabte kilo sig ofte på igen, når kuren ophører. Slanke kure kan tit være besværlige og usunde.

Et vægttab handler om at indtage færre kalorier, end ens krop forbrænder. Det handler om at ændre sine vaner og få en viden om kroppens behov og vores kost, samtidig med en god portion sundfornuft.

På vores vægttabshold vil du sammen med andre ligesindede blive guidet til en sundere livstil og et vægttab. Vi vil i fællesskab, lade os inspirere og motivere, og du vil tillægge dig ny viden, som passer lige til dig.

Forløbet er for alle, som gerne vil tabe sig eller leve et sundere liv. Du kan frit vælge hvilket hold du synes, der passer til dig. Måske ved du en masse i forvejen, eller måske er det første gang, du skal i gang med en livsstilsændring, og har brug for alt den viden og alle de målinger du kan få.

Du kan følges med andre, lige meget hvilket hold du vælger.



## Forløb

Vi vil mødes hver mandag i 6 uger af ca. 2 timer.

Der vil være oplæg omkring forskellige emner. Det vil primært være mig der står for undervisningen. En af dagene vil vi også få besøg af en læge, som vil fortælle, hvor godt det er, du netop er gået i gang med at passe på dig selv. Vi får også besøg af Marie Obel, som vil inspirere dig til at komme godt i gang med at motionere.

Tina Vium, som er coach i personlig udvikling, vil give dig redskaber til at holde motivationen. Du vil få en emneoversigt over alle mandage. Vi kommer til at dele erfaringer, hygge os og få en viden, som vi kan bruge på vejen til en ny og sundere livsstil.

Der vil være indlagt en lille pause på 15 min., hvor der vil være kaffe/the og en lille sund snack eller frugt. Vi vil være i det samme lokale hver gang, nemlig i vores nye lokale ved indgangen til hal 2.

Når du tilmelder dig et hold, vil du modtage et spørgeskema, som du skal udfylde. Spørgsmål, som vil give mig en viden omkring dig og dine ønsker og målsætning. Så jeg kan være optimalt forberedt, og du får det ud af forløbet, som du ønsker.

Jeg hedder Heidi Bloch og er kostvejleder

Du er altid velkomme til at kontakte mig på tlf. 96 27 07 00

eller på mail: heidi@sportscenter.dk

## Vægttabspakker

### Bronzepakken:

pris: 1695,00 kr.

- Gruppehold på 8 - 10 personer
- 6 mandage af 2 timer
- Oplæg om kost, motion, kost indsigt, næringsstoffer, motivation, relationer, opskrifter, følgesygdomme af overvægt og meget mere
- Vejning og måling før og efter forløb
- 30 min. samtale med kostvejleder

### Sølvpakken:

pris: 1995,00 kr.

- Bronzepakkens indhold (se ovenfor)
- Fuld kroksanalyse som inderholder - BMI, kroksfedt i procent, fedtmasse i kg., knoglemasse, BMR, metabolisk alder og total kroksvæske
- Individuel kostplan incl. BMR (hvilestofskifte)
- 2 x 45 min. samtale med kostvejleder
- Træningsplan
- Mailkorrespondance efter endt forløb

*Min anbefaling*

### Guldpakken:

pris: 4495,00 kr.

- Henvender sig til den ambitiøse sportsudøver
- Sølvpakkens indhold
- Fuld test i Testcenter+ ved opstart og ved slut (iltoptagelse, kondition, laktat målinger, målrettet træningsprogram)