

Praktiske oplysninger

”Slanke- og Sundhedskursus” består af 6 kursusaftener afviklet over 2-3 måneder.

Hver kursusaften har en varighed af ca. 1 time.

Kurset finder sted i et lyst og venligt lokale i klinikken på Bakkegårdsvej 14 i Aars.

Du har mulighed for at søge tilskud fra sygesikringen ”Danmark”

Om underviseren

Jeg er uddannet klinisk diætist og har autorisation fra sundhedsstyrelsen.

Jeg har arbejdet på sygehuse og i lægepraksis i flere år, men de sidste 5 år har jeg haft min klinik i Aars, hvor jeg tilbyder professionel kostvejledning.

Jeg tilbyder ”Slanke og Sundhedskurser” hvor I er flere deltagere på et hold, men du har også mulighed for at vælge at komme til en personlig kostvejledning, hvor der ikke er andre til stede.

Hvad enten du foretrækker at deltage på mit ”Slanke og Sundhedskursus” eller du vælger en individuel vejledning, så ring til mig, så kan jeg fortælle hvornår der er kursusstart eller vi kan aftale et tidspunkt for vores første samtale.

DIÆTIST KLINIKKEN

Himmerland

Klinisk Diætist Mette Pilegaard
Bakkegårdsvej 14 9600 Aars

Telefon 98 62 13 14

Post@diaetisten-aars.dk

www.diaetisten-aars.dk



Foredrag, kurser og konsultation efter aftale

Oplev succes med dit vægttab



**Kom til individuel kostvejledning
eller tilmeld dig et seriøst
Slanke- og Sundhedskursus
og byt kiloene ud med masser
af inspiration og gå på mod til
et nyt, sundt og slankt liv.**

DIÆTIST KLINIKKEN
HIMMERLAND

Hvorfor tabe sig?

Overvægt øger risikoen for flere alvorlige sygdomme så som sukkersyge, hjertekarsygdomme, forhøjet blodtryk og belastninger på knogler og led.

Ved at tabe dig opnår du en dejlig personlig glæde, og du får en helbredsmæssig gevinst forærende.

Selv få kilos vægttab er vigtigt for dit helbred.

Mange har prøvet forskellige slankekur og har oplevet, at de fleste på sigt er virkningsløse. Vil du opnå et sikkert og varigt vægttab, må du først og fremmest ændre dine kost- og motionsvaner.

Du vil opdage, at du kan opnå et vægttab uden at følge fanatiske retningslinjer, eller afveje alt hvad du spiser.

Hvem kan deltage?

Alle, der ønsker at komme til at spise sundere, tabe sig og holde vægten nede ved en omlægning af kosten.

Holdstørrelsen er på ca. 4 - 8 deltagere.

Mit mål er, at kunne være i direkte og personlig dialog med hver enkelt kursist.



Hvad tilbyder jeg?

Hos mig får du ny viden og inspiration. På mine kurser får du kontakt med andre, hvor I alle har det tilfælles, at I ønsker at opnå en sundere livsstil og et vægttab. Du får mulighed for at udveksle erfaringer, tips og ideer med andre.

Du vil opleve at sundhed og velbehag sagtens kan kombineres, og at sund mad kan sammensættes på utallige måder.



En kostvejledning / et kurset handler om:

- Kroppens energi- og næringsbehov
- Madens betydning for blodsukkerbalance og velvære
- Hvordan du stimulerer kroppens forbrænding
- Velsmagende hverdagsmad og festmad
- Sauce og dressinger
- Kager, slik, is og andre søde sager
- Hvad du kan nyde af drikke ex. øl, vin og sodavand

Du følger dit vægttab

Hver gang vi mødes bliver du vejet.

På kursushold foregår vejning diskret.

Målet er et ugentligt vægttab på ½ - 1 kg.



Undervisningsmaterialer.

Du får udleveret mange gode materialer og opskrifter.

Du får udleveret Hjerteforeningens indkøbsguide.

Du får desuden forskellige pjecer og undervisningsmaterialer, som du kan tage med dig hjem og læse i ro og mag.

Du får et forslag til en kostplan som udarbejdes individuelt og tilpasses dine kostvaner, ønsker og behov.

En sund livsstil fylder dig med energi, velvære og livsglæde

