

### Præsentation:

Mit navn er Mette Pilegaard. Jeg blev uddannet klinisk diætist i 1986, og jeg har autorisation fra sundhedsstyrelsen.

De sidste 5 år har jeg haft min klinik i Aars, hvor jeg tilbyder professionel kostvejledning.

Jeg arbejder primært i klinikken, men jeg kommer også meget gerne ud i virksomheder, børnehaver, skoler, motionsklubber - alle steder hvor der er interesse for, at få større kendskab til kostens betydning for det daglige velvære.

Jeg er fleksibel i forhold til Jeres ønsker, så det jeg foreslår er, at I kontakter mig, sådan at vi kan aftale nærmere.

Jeg udarbejder konkrete tilbud i forhold til jeres ønsker



## **"Diætist Klinikken Himmerland"**

*Klinisk Diætist Mette Pilegaard  
Bakkegårdsvej 14 9600 Aars  
**Telefon 98 62 13 14**  
Post@diaetisten-aars.dk  
www.diaetisten-aars.dk*

## **"Diætist Klinikken Himmerland"**

*Klinikken som tilbyder professionel kostvejledning, personalekurser, fyraftensmøder, aften-arrangementer, foredrag eller individuel kostvejledning.*



*Alle virksomheder har brug for sunde og glade medarbejdere.*

*Kosten har stor betydning for det daglige velvære, for effektiviteten og for antallet af sygedage.*

*Det er muligt at øge medarbejdernes velbefindende, og give dem muligheden for at spise sig til mere energi, bedre koncentration - og dermed øget velvære, også på arbejdspladsen.*

*Klinisk diætist Mette Pilegaard fra "Diætist Klinikken Himmerland" står til rådighed og tilbyder, at formidle ny viden, ideer og inspiration til en sund livsstil med fokus på sund og velsmagende mad  
- mad som de fleste danskere kan lide.*

Som klinisk diætist har jeg en specialuddannelse til ernæringsvejleder med dybtgående kendskab og viden om sammenhængen mellem mad, sundhed og sygdom.

Jeg har autorisation udstedt af Sundhedsstyrelsen.

Jeg har mange års erfaring fra ansættelser på sygehuse tilknyttet medicinsk og kardiologisk afdeling. Desuden har jeg i flere år haft et godt samarbejde med praktiserende læger, idet jeg har været ansat i en stilling ved 60 praktiserende læger i Vejle Amt.

I dag arbejder jeg som privatpraktiserende diætist og har klinik i Aars. Jeg tilbyder professionel kostvejledning. - og jeg kommer gerne ud til jer i virksomheden.

Hos mig er det muligt, at få en grundig kostvejledning, og en personlig kostplan som tilpasses kostvaner, ønsker og behov.

Jeg giver få råd og vejledning i forhold til alle kostmæssige problemer. Man behøver ikke have en sygdom som f.eks. diabetes eller forhøjet fedtindhold / kolesterol i blodet.

Ønskes der ny viden og gode råd om sund mad i al almindelighed, er man også meget velkommen. Den kost vi spiser har nemlig stor betydning for velbefindende – for blodsukkerbalance, humør og velvære.

I vil opleve, at en individuel og korrekt udarbejdet diætplan ikke vander op og ned på hele tilværelsen.

Som diætist lægger jeg meget vægt på, at kosten sammensættes sådan, at I trives godt med det.

Derfor er alle kostplaner individuelt tilpasset.



## Mange har problemer med vægten.

Hvis I er nogle medarbejdere, som har et ønske om at opnå et vægttab, så kan jeg tilbyde råd og vejledning til hvordan I kan opnå dette, uden at I skal følge fanatiske retningslinjer, og uden at I skal afveje alt hvad I spiser.

Jeg tilbyder at I kan komme til en individuel kostvejledning (ofte 4-6 samtaler i alt), eller jeg kan arrangere et "Slanke- og Sundhedskurser", hvor I er flere medarbejdere som i fællesskab sætter jer det mål, at I vil opnå et vægttab. Disse kurser/samtaler kan afholdes når det passer jer bedst f.eks. sidst på eftermiddagen eller først på aftenen.

- I får viden om kroppens energi- og næringsbehov. I hører f.eks. om kulhydrater, fedtstoffer og proteiner.

I får anvisninger på hvordan I kan stimulere kroppens forbrænding.

- I får udleveret Hjerteforeningens indkøbsguide og lærer at gennemskue en varedeklaration.
- I får inspiration til hvordan I kan tilberede sund og vel-smagende mad – mad som hele familien kan lide.

I får udleveret mange gode materialer, som giver ny viden og inspiration.

På baggrund af jeres kostvaner, og ud fra jeres ønsker og behov udarbejdes en personlig kostplan.

---

En sund livsstil fylder jer med energi, velvære og livsglæde

---

