

Samlet pakke til dig, som ønsker et varigt vægttab

Et personligt slankeforløb tager udgangspunkt i dine ønsker, behov og muligheder. Alle beregninger, som foretages er personlige og nøje udregnet til lige præcis dig.

Det får du:

3 personlige konsultationer hos Karina Møller Beck
(fordelt med ca. 1 hver anden uge)

1. Konsultation vil indeholde:

- Gennemgang af praktiske og personlige oplysninger, herunder din vægthistorie
- Udregning af dit nøjagtige energibehov (basalstofskifte og energiniveau udregnet på baggrund af din vægt, højde, køn og alder som oplyses til mig før din første konsultation)
- Udarbejdelse af målsætning, delmål og vurdering af ideelvægt
- Snak om motivation, coaching og små skridt til din nye sundere livsstil
- Generel information om sund livsstil og ernæring mm.
- Planlægning af evt. motionsform
- Tilbud om vejning, fedtprocentmåling, blodtryksmåling mm.



2. Konsultation vil indeholde:

- Analyse og gennemgang af dit mentale spisemønster – hvilket spisemønster er du mest styret af, og hvordan er dit forhold til mad generelt
- En snak om hvordan du spiser, hvor du spiser, hvornår du spiser, hvor ofte du spiser du, og med hvem og hvad du spiser
- Dit nye manifest – vejen frem mod et almindeligt og sundt forhold til mad. Hvad skal du stoppe med, hvad skal du begynde på, hvad skal du integrere, hvem skal støtte dig mm.

3. Konsultation vil indeholde:

- Små skridt – vejledning og samtale omkring, hvilke små ting du kan ændre på i dine madvaner, som vil give dig et varigt vægttab og hjælpe dig til at holde vægten stabil efterfølgende. Samtalen tager udgangspunkt i dig og dine nuværende vaner, frem mod din nye sundere livsstil



- Konkrete øvelser i Mindful spisning, hvad er det, hvad gør det godt for, og hvordan kan du bruge øvelsen fremadrettet.
- Så langt så godt og hvad nu? Hvordan fastholder du din nye livsstil og fortsætter vægttabet. Aftaler om eventuelle korte opfølgninger (varighed 20 min.) og/eller coaching, hvis du måtte ønske dette.

Du får også udleveret en personlig mappe med materiale og kalorietabel, og vil komme herfra med en konkret viden om, hvad der skal til for, at du kan opnå din ønskevægt og ikke mindst, bevare den fremover.

Pris: 1995,00 kr. inkl. moms (Indeholder 3 personlige konsultationer med hver sit tema, total segmenteret bodyanalyse indeholdende vægt, fedtprocent, væskeprocent, knoglemasse, muskelmasse i kg, fysisk rating, bugfedt, metabolsk alder (er du ældre end din krop?), BMI, BMR samt personlig udregning af DIT energibehov).

Tilmelding sker på tlf. nr. 30 22 07 41 eller via mail til info@mindset-coaching.dk.

