

## 8 ugers kickstart kursus for voksne

Til dig, som ønsker at tabe dig, og gerne vil inspireres og støttes af andre med samme mål som dig. Kurset indeholder følgende:



### **1 times individuel samtale før kursusstart, hvor vi gennemgår**

Praktiske og personlige oplysninger – herunder din "vægthistorie."

Vurdering/udregning af dit energibehov.

Udarbejdelse af målsætning, delmål og vurdering af ideelvægt.

Vejning og evt. fedtprocentmåling samt mulighed for blodtryksmåling.

### 8 moduler fordelt over 8 x 2 timer pr. uge

- 1. Start, parat og teknisk påklædt** – Præsentation af deltagere, underviser og kort gennemgang af de 8 modulers indhold. Redskaber til at finde din kostbalance. Præsentation af metoden som handler om varig livsstilsændring via selvkærlighed, bevidsthed om spisemønstre, mindful spising og coaching.
- 2. Viden om – Fedt, Kulhydrat, Fibre, Protein, Alkohol, Væske, Vitaminer og Mineraler** – Om kostens funktion og betydning for din krop generelt.
- 3. Spisemønstre – hvorfor, hvornår og hvordan** – Lær dine spisemønstre at kende og bryd dem som ikke er brugbare for dig. Opstil et nyt brugbart manifest for din sundhed og implementer dine nye spisemønstre. En dag med ærlighed, kærlighed og bevidsthed.
- 4. Opskriftsjagt – de gode gamle samt ny inspiration** – Tag dine gamle opskrifter med og få en sundere udgave med dig hjem. Inspirer og bliv inspireret af de øvrige deltagere. Opsæt 10 gode ideer til nemme og sunde mellemmåltider, madpakker mm.
- 5. Mindful Spising – Æble og Chokolade Meditation + Analyse 6 Menneskelige behov** – Bliv bevidst om din spising og smag på maden på en helt ny måde. Om mindful spising, og hvad det kan gøre for din sundhed og din vægt. En dag med øvelser og dybere arbejde omkring metoder til opfyldelse af dine behov uden brug af mad.



- 6. Motion som livsstil** – Myter og fakta om motion, vægttab og fedtforbrænding. Hvilke former for motion er særligt velegnede til overvægtige, og hvad skal det gøre godt for. Om motions gavnlige og forebyggende effekt på kroppen. Styrketræning vs. Konditionstræning.
- 7. Coaching – Hvad forhindrer dig egentlig?** Ja, hvad forhindrer dig egentlig i, at bevare din nye sundere livsstil? Motivation og styrkelse af troen på dig selv.
- 8. Opsamling, selvkærlighed og hvad nu?** Hvordan kommer du videre og fortsætter din nye positive udvikling? Om fælder, regler, personligt mantra eller succespyramide, men også om muligheder og tilbud om støtte fremover.

Der vil, hver gang, være mulighed for at stille spørgsmål, tale om ugen der gik og udveksle erfaringer med underviseren og de øvrige deltagere samt vægtnkontrol.

Alle udregninger, som foretages er individuelle og passes ind, præcis til dig og dit aktivitetsniveau.

Du vil hurtigt få en forståelse for, hvad der sker i din krop, hvorfor du spiser som du gør og hvad du reelt har behov for.

Du vil blive coachet på dine eventuelle forhindringer i forhold til, at nå dit mål og i forhold til motivation, og hvordan du bevarer motivationen.

Du får lært at beregne energiindhold i den mad du spiser, så du bliver i stand til at foretage sunde og mættende valg.

Du vil også blive inspireret til nye og sunde vaner, opskrifter, motion mm.

Du får ved start udleveret en personlig mappe med materiale, som løbende vil blive suppleret op.

Du 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.

Der vil altid være mulighed for personlig rådgivning/vejledning undervejs i forløbet via mail, hvis du står med et akut spørgsmål.

**Maks. Antal deltagere pr. hold er 8 personer.**

**Pris: 2499,00 kr. Inkl. moms**

Tilmelding sker på tlf. nr. 30 22 07 41 eller via mail til [info@mindset-coaching.dk](mailto:info@mindset-coaching.dk)

