

Mig og min vægt

8 ugers kursus for teenagere 13-19 år



Har du lyst til at lære dig selv bedre at kende?

Kunne du tænke dig at få en større selvværdsfølelse?

Vil du finde ud af, hvorfor du er overvægtig, og hvad du kan gøre ved det?

Vil du lære at acceptere dig selv og føle dig god nok?

På dette kursus lærer du:

- En masse om kost og motion på en måde, som er til at forstå
- At holde styr på dine spisevaner på en nem og overskuelig måde
- Om sund slik og kager – mellemmåltider, der smager
- Om pulverkure og slankepiller, og hvorfor de ikke virker
- Hvorfor du er overvægtig, hvilke tankemønstre du har om dig selv og andre, og at bryde disse og erstatte dem med nye mere brugbare tanker og handlemønstre
- At kende dit spisemønster og bryde det.
- Om accept, selvkærlighed, ansvar og valg
- At sige nej og sige ja, når du mener det
- At opsætte dine 5 – 10 bud om nye sunde kost/motionsvaner
- Hvad der motiverer dig, hvordan du når dine mål, og om dine værdier og indre regler
- At finde ind til, hvem du virkelig er, så du kan blive stolt og tilfreds med dig selv. Det gør det meget lettere at møde nye mennesker, træffe valg og tackle hverdagens mange udfordringer, men også at tabe dig, hvis det er dit mål.

Der er maks. 8 deltagere på kurset, og det er mit ansvar, at alle kommer til at føle sig trygge og godt tilpas lige fra første dag 😊

Før kursusstart får du en individuel opstartssamtale.

Derudover vil vi sammen:

- Udregne dit energibehov
- Udarbejde målsætning, delmål og vurdere din ideelvægt

Pris: 2499,00 kr. Inkl. moms

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

