

Kort personlig opfølgning og evt. vægtkontrol – 20 minutter

Aftales individuelt i det interval, som passer dig bedst

(typisk hver 2. eller hver 4. uge)

- Opfølgning på dine spisemønstre og små skridt mod varigt vægttab
- Sejre og udfordringer
- Nye skridt du kan tage frem mod et liv som normalvægtig
- Generel vejledning omkring kost og ernæring
- Opfølgning på evt. motion
- Tilpasning af energibehov i takt med vægttab
- Fortsat motivering
- Vægtkontrol, fedtprocentsmåling, blodtryksmåling efter ønske

Pris: 125,00 kr. Inkl. moms

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

(Har/får du behov for opfølgning på 60 minutter eller coaching, kan dette bestilles sideløbende).

