

### Praktiske oplysninger:

Det er gratis at deltage på kurset, men du skal selv sørge for transport.

### Sted:

Kurset foregår på Sundhedscenteret, Frisenborgparken 26 i Ikast

### Tilmelding og yderligere oplysninger:

Der er løbende optag på kurset, men der kan være venteliste.

For tilmelding og yderligere information kontakt Ikast-Brande Kommunes sundhedskonsulent

---

### Kostfaglig sundskonsulent Nina Flensburg:

Tlf.: 99 60 31 07

E-mail: [Sundhedscenter@ikast-brande.dk](mailto:Sundhedscenter@ikast-brande.dk)

[www.ikast-brande.dk/sundhed](http://www.ikast-brande.dk/sundhed)

# Vægtstop

**Vejer du for meget- og føler du,  
at din vægt står i vejen  
for det, du gerne vil?**



### Måske

- Har du prøvet et utal af slankekure.
- Ved du alt om, hvad sund mad er, men har svært ved at bryde vanerne.
- Har du en tendens til at sætte for store mål.
- Oplever du tit, at må kaste håndklædet i ringen.
- Fylder tanker omkring din vægt rigtigt meget.
  - Venter du på, at den helt rette motivation skal dukke op.

**Så er vægtstop måske et forløb for dig.**

### Forløb:

Forløbet varer 20 uger med i alt 10 mødegange.  
Vi mødes hver 2. uge.

Forløbet er et gruppeforløb med løbende optag. Det vil sige, at forløbet indledes med en afklarende samtale, hvorefter man sammen med op til 4 andre nye deltagere sluses ind på forløbet.

### Hvem kan deltage:

Det kan du, hvis:

- Du har et BMI over 30 og har brug for særlig støtte til at ændre og fastholde en ny livsstil.
- Du er motiveret for at arbejde med dig selv og din livsstil.
- Du taler og forstår dansk.
- Du kan forpligte dig på hele forløbet!

**Formålet er** at starte en proces, der skaber et fundament for det sundere liv, *du* gerne vil leve.

Du arbejder med *dét*, *du* ønsker og *dét*, der passer ind i *dit* liv, med metoder, der hjælper dig til at opdage uhensigtsmæssige mønstre og med at fastholde din motivation.

### Indhold:

På vægtstop arbejder vi ud fra en anerkendelse af, at de fleste godt ved at, gulerødder er et sundere valg end kage- derfor tager vi afsæt i, hvorfor vores tanker nogle gange kan overbevise os om, at vi skal vælge det usunde alligevel.

På forløbet arbejder vi med at lære, hvordan man kan opdage og stoppe kampen med sine tanker og dermed ændre sine vaner og livsstil.

Her er ingen løftede pegefingre, kostplaner, særlige opskrifter eller motion.

På forløbet arbejdes der med redskaber som mindfulness og ændring af vaner i små skridt, så det bliver en succesoplevelse, der fremmer motivationen for mere.

