

Praktiske oplysninger

Forløbet

Forløbet er et gruppeforløb med 10 mødegange, hvor vi mødes hver 2. uge i 2,5 time.

Du starter med en afklarende samtale, hvor du allerede her laver dit første lille skridt. Forløbet er gratis.

Det forgår på Sundhedscentret i Ikast

Hvem kan deltage

- ⇒ Du har et BMI over 30
- ⇒ Du er over 18 år
- ⇒ Du har brug for hjælp til at ændre og fastholde sunde spisevaner
- ⇒ Du har lyst til at arbejde med sundhed uden vægtfokus
- ⇒ Du taler og forstår dansk
- ⇒ Du kan forpligte dig til hele forløbet

For tilmelding og spørgsmål kontakt venligt:



Diætist
Caroline Kyndesen
Tlf.: 99603107
Mail: sundhedscenter@ikast-Brande.dk

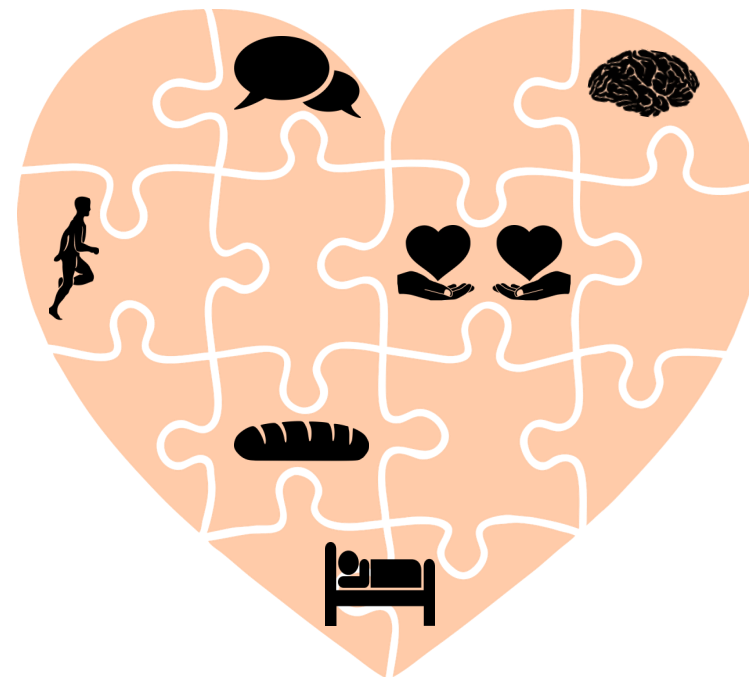
Læs mere på:
www.ikast-brande.dk/sundhed

Eller scan:

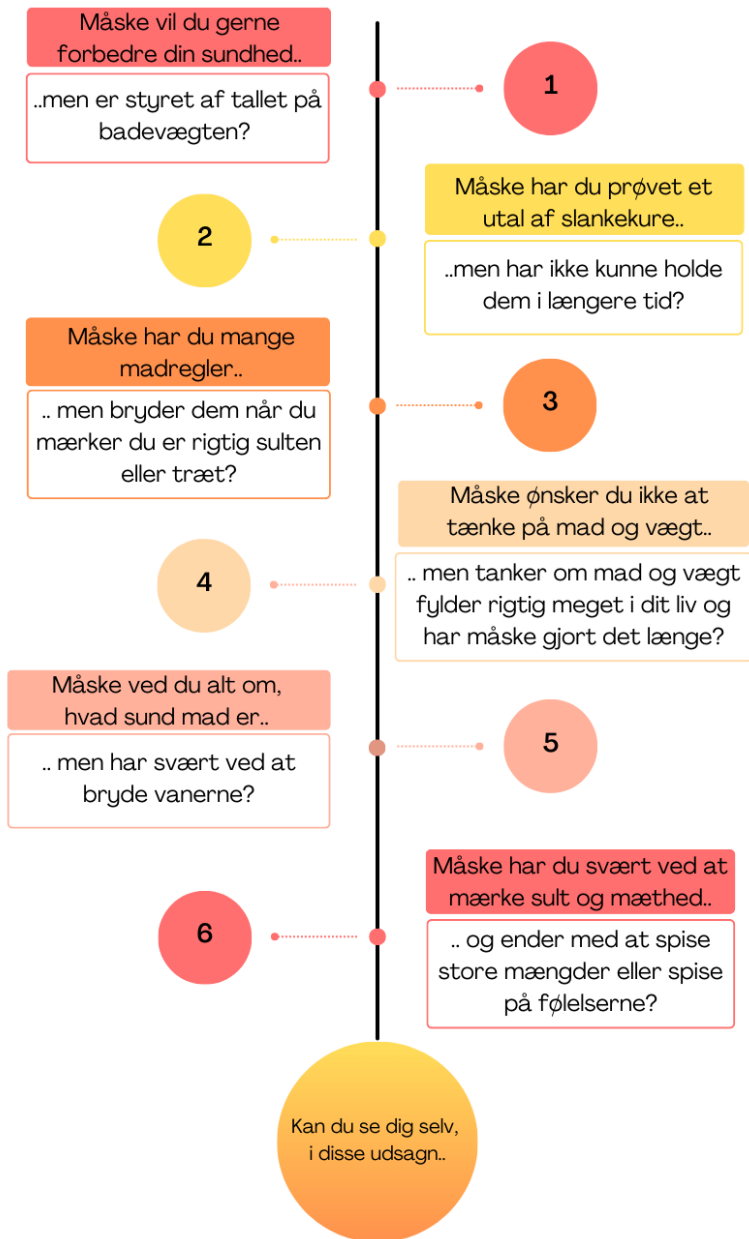


Sunde Forandringer

**Fokus på regelfri spisning,
selvomsorg og bedre mental sundhed**



6 gode spørgsmål



Så er **Sunde Forandringer** måske et forløb for dig

Hvorfor har vi ikke fokus på vægttab og kostplaner?

Vægttab og slankekure kan virke på kort sigt, men har ofte mange bivirkninger og kan føre til, at vægten svinger op og ned.

Din sundhed afhænger ikke kun af din vægt. Du kan have en høj vægt og være sund, og du kan have en lav vægt og være usund.

Det er én misforståelse blandt mange, at vi kan kontrollere vores vægt.

Hvad har vi så fokus på?

På forløbet *Sunde Forandringer* arbejder vi hverken med kost- eller træningsplaner, og vi laver ikke kontrolvejninger.

Vi arbejder i stedet med at komme i kontakt med kroppens behov og med at tage sundere valg uden regler og dårlig samvittighed.

