



Få en sundere livsstil eller et varigt vægttab

Falck Healthcare tilbyder et kursusforløb, som fokuserer på sundhed, kost og kostvejledning. Alle kan deltage og kurserne vil blive tilpasset målgruppen. De 10 kostråd ligger til grund for hele kostvejledningsforløbet

Du vil blandt andet få svar på:

- Hvordan du spiser dig slank
- Hvordan måltiderne skal fordeles og hvad de skal bestå af
- Hvordan energien skal fordeles mellem kulhydrater, protein og fedt
- Hvordan du kommer dit mål i møde ved at tage små skridt frem mod en sundere livsstil
- Hvordan du kan slå autopiloten fra og tænke mere rationelt, fx når du køber ind
- Hvordan du kan arbejde videre med en sundere levevis og undgå at falde tilbage i gamle vaner

Kursusforløbene foregår på et niveau, hvor alle kan være med og er samtidig meget lærerigt.

Tid og tilmelding

Hold 1: Start uge 38, torsdag d.
18/9 kl. 15.30 – 17.00 på Rådhuset

Kurset forløber over 5 gange.
Max 14 deltagere.

Hold 2: Start uge 41, tirsdag d.
7/10 kl. 9.00 – 10.30 i Hedehuset

Kurset forløber over 5 gange.
Max 14 deltagere.

Tilmelding via kursuskataloget