



Reserver følgende datoer til gruppesessioner:

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------|
| 7. januar 2014
kl. 20.00-21.30 | Så er vi i gang – intro og motivation |
| 14. januar 2014
kl. 20.00-21.30 | Træningslære og målsætning |
| 28. januar 2014
kl. 20.00-21.30 | Kostlære og erfaringsudveksling |
| 18. februar 2014
kl. 20.00-21.30 | Krop og Sind cafeen |
| 1. april 2014
kl. 20.00-21.30 | Afslutning og Evaluering |

Du kan få flere oplysninger ved at kontakte:
Lene Theill mob. 2685 6663 mail: lene@fit4you.dk
Camilla Hasselbalch mob. 5188 0927 mail: millaen@yahoo.dk

VÆGTTAB

med krop og sind

Et 12 ugers livsstilsforløb

Hvordan opnår du et varigt
og sundt vægttab,
som passer til dig?

Sund i både krop og sind

Vejen til et varigt vægttab

Du kender det sikkert – Det er svært at komme i gang med den gode livstil, som du ønsker dig, eller også har du været på det rigtige spor, men er af én eller anden grund vendt tilbage til gamle vaner. Når du vil opnå et varigt vægttab er sund kost og motion vejen frem, men hvis ikke du også bruger din allervigtigste medspiller, nemlig dit sind, ender du hurtigt med at starte forfra.

Derfor har hypnoseterapeut Camilla Hasselbalch (Sundisind) og Fysioterapeut og Master i Idræt og Velfærd, Lene Theill (Fit4you) valgt at samarbejde så både krop og sind er med i livsstilsændringen. Du får viden om hvordan vores krop og sind arbejder sammen, så du kan opnå den livstil, som passer til netop dig.

Tilmelding

Introduktionspris for forløbet kr. **2.600,-**
Det vil være muligt at tilkøbe ekstra ydelser til fornuftige priser hos både Lene og Camilla. Tilmelding er først gældende, når indbetaling af beløbet er modtaget.



Forløbet består af:

5 Gruppe sessioner

Her får du den nyeste viden inden for træningslære og kost til vægttab og møder andre i gang med vægttabsforløb til støtte og udveksling af erfaring, ideer og evt. finde nye træningspartnere.

3 individuelle kost- og træningsvejledninger

Ved Lene Theill, fysioterapeut, Master i Idræt og Velfærd samt personlig træner fra www.fit4you.dk

3 individuelle hypnose sessioner

Ved hypnoseterapeut Camilla Hasselbalch fra www.sundisind.com