

Varigt vægttab - NYE livsstilshold

Center for sundere livsstil Gl. Køge Landevej 55, 5 sal v/
Kost- og motionsvejleder Lise Brinkman

*Vejen til varigt vægttab og en sundere livsstil kan være hård og synes lang. Men et professionelt skulderklap og et kærligt spark kan gøre en verden til forskel. Og det er præcis, hvad Lise Brinkman giver dig på forløbet **Sund og Slank For Altid** - med balance i hverdagen. **Et 2 måneders FORLØB (!)***

Forløbet henvender sig til dig, som har udfordringer med:

Overvægt // Livsstilsmedicin // Stress // Humørsvingninger // Overspisning // Planlægning
At prioritere // Vælge til og fra // Et glas eller to for meget // En endeløs træthed.

Er du bare møg TRÆT af at tøjet ER blevet for småt og kampen med og mod de endeløse slankeklure så meld dig til forløbet - der er **MAX 12 pladser**. Og 2 timers GRATIS parkering.

På forløbet får du en individuel kostplan som ER udarbejdet ud fra personligt spørgeskema og den første individuelle vejledning på ½ time. I Slutningen af forløbet har du endnu en ½ times individuel vejledning/sundhedscoaching.

Hver gang er der:

- ✓ Vejning, fedt%-måling og peptalk
- ✓ 1 temaoplæg: Guldkorn om sund livsstil
- ✓ Visualisering og debat om de 8 temaer
- ✓ 1 uges menuplan med familievenlige opskrifter
- ✓ Online profil // Støtte og opbakning // Kærlige spark bag i // Fællesskab og fælles fodslag
- ✓ Sparring og gensidig idéudveksling
- ✓ Refleksionsøvelser til hver gang
- ✓ Smagsprøver på forskellige snack

**FÅ SUCCES med
din LIVSSTIL (!)
NYE HOLD
Den 11. januar**

Normal pris: Sund & Slank For Altid - med balance i hverdagen 2 mdr./ 8 gange kr. 2.998,-

GRATIS INTRO: Lørdag den 12. December kl. 13.30 - 14.15

SÆRTILBUD!

NY Livsstil JA TAK - Sund og Slank For Altid - med balance i hverdagen

Det MODNE hold: Pensionist 11. januar - 7. marts kl. 13.00 - 14.30. **KUN kr. 1.998,-**

Sund & Slank: TeamValby 11. januar - 7. marts kl. 17.00 - 18.30 **KUN kr. 2.498,-**

Ved spørgsmål kontakt Lise på 21 62 72 59 info@lisebrinkman.dk