

Individuel kostvejledning



Vil du gerne vide mere om hvordan du sammensætter din kost så den passer til dig og dit liv, så er dette tilbud noget for dig.

Hvad kan du bruge tilbuddet til:

- Inspiration til god og dejlig mad, som er rig på næring og til at betale.
- Støtte til ændring af madvaner.
- Arbejde med at fastholde motivation.
- Få viden om madplaner, varedeklarerationer og indkøb
- Få fokus på hvad sundhed betyder for mig

Hvad vil være godt at kunne i forvejen:

Det er vigtigt at du er motiveret for at arbejde med dine vaner og skabe ændringer i kosten.

Hvad kan der foregå i gruppen:

Vejledning omkring kostråd.

Samtale om hvad kosten kan gøre ved søvnrytmen, humøret og overskuddet i dagligdagen.

Samtale om betydningen af motion og et aktivt liv.

Sammen udarbejdes individuelle madplaner.

Hvor, hvornår og hvor mange:

Onsdag formiddag

Tidspunkt og hyppighed aftales individuelt.

Et forløb er ca. 12 gange.

Der er mødepligt og hvis du er forhindret er det vigtigt at du melder afbud - Du skal vide, at du er ventet, ønsket og nødvendig.