

Opfølgning

Opfølgning er et tilbud til dig som har været tilknyttet enten Livsstilsholdet, Vejledning Basic eller Vejledning Sport.

Opfølgning giver dig muligheden for at booke en tid til vejledning et stykke tid efter dit endte forløb, og evaluere og vurdere udviklingen siden sidst. Dette giver dig en mulighed for at booke én vejledning, hvis du f.eks. er støt på nye udfordringer, ønsker mere støtte, har ændret målsætning eller blot ønsker en vurdering af vægt, BMI, fedtprocent, muskelmasse, cm-målinger, kostindtag og fysisk aktivitetsniveau.