

Vejledning Basic

Vejledningerne tager udgangspunkt i dig, dine mål og udfordringer, og antallet af vejledninger skræddersyes efter dine behov. Ved køb af en af vejledningspakkerne tilkøbes mindst 2 vejledninger, derudover kan du tilkøbe flere vejledninger eller opfølgning. Til hver vejledning af sættes 1 time.

Den første vil være en afklarende samtale, hvor der er fokus på din målsætning og hvordan der kan arbejdes imod at opnå den. Vejledningerne indeholder desuden måling af vægt, BMI, fedtprocent, muskelmasse og cm-målinger. Derudover klarlægges kostindtag og fysisk aktivitetsniveau hvor der, ud fra målsætningen, udarbejdes et personligt dagskostforslag.

Den anden vejledning aftales ca. 14 dage efter og indeholder: div. målinger, en vurdering og vejledning om fremadrettet indsats mod målsætningen.

Tilbuddet er for alle, som ønsker, at få støtte og vejledning til livsstils ændring eller vedligeholdelse af samme. Udfordringer kan være alt fra vægttab, vægtøgning, vedligeholdelse af vægt, motion, sundere kost, motivation, træthed, overskud, selvværd, viden omkring kost eller inspiration til sundere vaner.

Der tages udgangspunkt i den vejledtes hverdag, kost og fysisk aktivitet, og klarlægge hvor der muligvis kan ske ændringer. Der er fokus på livsstil, som både indebære fysik, socialt og mentalt velvære.