

## Vejledning Sport

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 dig, der er træner mere end 5 dage pr. uge, træner flere gange pr. dag eller har specifikke målsætninger med træning. Fokus i Vejledning Sport er sportsspecifik ernæringsvejledning, hvor der fokuseres på optimering af det daglige kostindtag i forhold til træning, præstation under og restitution efter træning. Vejledning Sport er ikke for alle, men er dog ikke kun for atleter eller konkurrence udøvere men også for motionisten, som f.eks. ønsker kontinuerlig fremgang i træningen, øgning af muskelmasse eller tab af fedtmasse mm.