

Vejledning Basic

Vejledningen tager udgangspunkt i dig, dine mål og udfordringer, og antallet af vejledninger skræddersyes efter dine behov. Vejledningspakken basic indeholder 1 times vejledning, kropsanalyse og et personlig dagskostforslag. Der afsættes 1 time til vejledning. Den første vejledning 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.

Tilbuddet er for alle, som ønsker, at få støtte og vejledning til livsstilsændring 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 klarlægges hvor der muligvis kan ske ændringer. Der er fokus på livsstil, som både indebære fysik, socialt og mentalt velvære.