

## *Motivasjon til varige livsstilsendring*



Kampen om endringen, om vekten, om fysisk aktivitet og endring av vaner foregår ikke først og fremst ved matfatet eller på treningssenteret, den foregår i hodet.

Opplever du at det å legge om livsstilen er vanskeligere enn du hadde trodd? Føler du at du vet mye om HVA du bør spise og gjøre, men ikke nok om hvordan du skal klare å få det til det i hverdagen? Det er ganske normalt! Det er vanskelig å legge om kursen etter å ha brukt år til å gjøre noe du ikke skal fortsette med i fremtiden.

Kurset dreier seg om HVORDAN du skal klare å implementere den kunnskapen du har lært hos leger og ernæringsspesialister som foreksempel hos Dr. Hexeberg's klinikk, Fedon Lindberg ol. For å klare å endre kurs og konvertere til en varig endring i livet, har de fleste meget god nytte av mental bevisstgjøring og fokus. Gamle "adferdsprogrammer" må overskrives, først da kan en omlegging bli en realitet. Det er du som må gjøre jobben - du må leve ditt liv og eie dine egne valg.

Min jobb er å gi deg denne kompetansen.

*På kurset vil du lære å:*

- Finne motivasjon for å spise riktig
- Finne motivasjonen til fysisk aktivitet
- Finne substitutter for hva mat betyr for deg
- Finne mestringsstrategier for å overkomme hverdagslige utfordringer
- Bevisstgjøring i forhold til hvilke tanker du ønsker å ha, og teknikker for hvordan hindre uønskede tanker

Kurset er en aktiv prosessgjennomgang hvor du selv gjør jobben og lager strategier for å finne dine svar på dine utfordringer. Kurset består av følgende innhold:

- Total varighet 5 timer, hvor 4 timer er kurs og det kjøres på avtalt sted etter etterspørsel
- Analyse av kartleggingsskjemaet som du fyller ut. Link til skjema her
- <http://www.vildudakandu.no/Kartlegging-motivasjon%20til%20varig%20livsstilsendringer%20Hexeberg.pdf>
- En time personlig oppfølging etter kurset, enten i møte personlig eller ved telefonkontakt etter avtale.
- Pris kr. 3.990,-
- Ønsker du å snakke med kursholder før du bestemmer deg, ring Morten Rand på 957 30 984

Det er i hodet beslutningene dine tas, ta tilbake kontrollen – Vil Du Da Kan Du!