

Livsstilskurset:



- Gir deg tett oppfølging:
 - * oppstarts- midtveis- og avslutningsamtale
 - * ukentlig digital innsjekk
- Bygger på helsedirektoratets råd om søvn, fysisk aktivitet og kosthold.
- Legger stor vekt på psykologi og mentale verktøy for å stå i endring over tid.
- Ledes av veiledere med lang erfaring innen feltet.

DIGITALE TEMASAMLINGER

09. APR	ER MATEN SÅ VIKTIG DA? – OM HVORDAN KOSTHOLDET PÅVIRKER HELSA VÅR
16. APR	HVORFOR GJØR JEG IKKE DET JEG VET ER LURT? – OM FØLELSER, VILJESTYRKE OG MOTIVASJON.
23. APR	HVOR MYE OG HVA BØR JEG TRENE? OG HVA ER VITSEN ?
30. APR	HVORDAN SETTE GODE MÅL SOM STØTTER ENDRINGSPROSESSEN?
07. MAI	DE BERØMTE “5 OM DAGEN – HVORFOR OG HVORDAN FÅ I SEG NOK FRUKT OG GRØNT?
14. MAI	GODE RÅD FOR GOD SØVN
21. MAI	ER SUKKER FARLIG OG TRENGER JEG EGENTLIG KARBOHYDRATER?
28. MAI	SULT ELLER SUG? – OM MAT OG FØLELSER
04. JUNI	HVORDAN TAKLE AT PLANEN IKKE GÅR HELT SLIK JEG HADDE TENKT?
11. JUNI	HVA ER PASSELIG MENGDE Å SPISE? ER METTET FETT EGENTLIG FARLIG? – OM FETT, PROTEINER OG METTHET
18. JUNI	HVORDAN HA FOKUS OG ENERGI TIL Å ORKE ENDRING OVER TID? TIPS OG KONKRETE AVSLAPNINGSTEKNIKKER