

Naturlig slank med Dr Fedon og "Raw Food" prinsippet.



Ned i vekt 1- 5 kg i løpet av 9 uker, med oppfølging videre for de som ønsker å fortsette.

Kursinnhold: Lær deg praktiske matvaner og mat du kan leve med, finn dine aktiviteter for hverdagen, lær hvordan du oppnår en varig sunn livsstil. Ved hjelp av Tanitavekten (Puls bruker samme vekt) måler vi utviklingen av din muskelmasse, fettmasse, BMI og vekt. Mikroskopering av blodet for sjekking av syre/base forholdet i kroppen.

Ved å endre litt på våre kostholds- og aktivitetsvaner oppnår vi positive bivirkninger som:

- Jevnere humør
- Bedre helse og strammere kropp
- Økt energinivå
- Jevnere blodsukker
- En slankere naturlig kropp
- Økt overskudd
- Større effekt av aktivitet og trening

"Du er hva du spiser". Dette bør være utgangspunktet for hva vi velger å spise. Det er viktig å ha en positiv innstilling til mat. Maten er vår bensin og medisin. Den skal sørge for at vi holder energinivå oppe, musklene i gang og forebygge for livsstil sykdommer. Ved å velge hensiktsmessig vil du oppnå god hormonbalanse og bedre helse. Vi skal lære at sammensetningen av maten har stor betydning.

Kurs og opplegg følges ved Surnadal Velværesenter,
Pris kr 3100,- kan deles opp i 2 eller flere

Torsdager fra 17:00 – 19:00 fra dato; Torsdag 5. mai

Info og påmelding til linejordahl@gmail.com eller 98 82 77 00 eller til Velværesenteret