

Hälsosam viktnedgång 12 veckor

I kursen ingår:

- **Individuell introduktion** Camilla som har en lång erfarenhet och kunskap om kost och beteendeförändring tar emot dig i en lugn miljö. Där går ni igenom upplägget, dina förväntningar och det du vill uppnå på ett tryggt och avslappnat sätt
- **12 Gruppträffar** Under träffarna kommer du lära dig vilka råvaror du skall använda, hur mycket, hur ofta du skall äta, hur du kan laga dina "favoriträtter" med "rätt tänk", och hur du skall tänka när du skall äta ute eller när du skall på fest. Du kommer även lära dig hur du skall tänka för att hantera sug, känslomässigt ätande och hur du kan göra hälsosamma beteenden utan motivation. Du kommer utforska dina värderingar kring hälsa och varför det är viktigt för dig.
- **Shoppingtur** Tillsammans med Mattias så kommer ni besöka en livsmedelsbutik och lära er i praktiken om hälsosam och ohälsosam mat, hur ni skall tyda innehållsförteckning, tillsatser och e nummer. En mycket uppskattad träff där du kommer få många aha upplevelser och värdefulla tips. Träffen ger dig en större flexibilitet att kunna skapa din egna hälsosamma kostplan som du kan leva med resten av livet..
- **12 Individuella coachträffar** Varje vecka följer du och Camilla upp dina mål, ser över vilka hälsosamma beteenden du behöver befästa och vilka dåliga vanor du behöver bryta. Du kommer få olika mentala verktyg och strategier för att hantera tankar och känslomässigt ätande. Vi formar även din kostplan under träffarna för att du skall hitta en kostplan som passar dig.
- **12 pass med personlig träning i grupp** Ett pass per vecka med Mattias som på ett säkert och lustfyllt sätt, lär dig grundläggande styrkeövningar med individuell coaching under passen. Träningspassen innehåller mycket styrka, stabilitet för bålen och kommer stärka både rygg, axlar knän. Passen kommer även förbättra din kondition utan varken löpning eller hopp, som ofta ökar risken för skador.
- **12 Mindful/meditations träffar** Ett pass per vecka med Camilla i våran stillsamma studio, hjälper dig att skapa ett lugn och ett ökat medvetande om dina tankar, känslor och ditt egna beteende. Du kommer få tillgång till din inre vishet så du ser anledningarna till att du väljer att äta och vad du väljer att äta vid olika tillfällen. När du blir mer medveten om orsaken blir det lättare att förstå ditt ätbeteende och förändra det i den riktning som du vill.
- **Komplett kostplan** Vanlig mat med optimal balans av näringsämnen som ger en hälsosam viktnedgång utan att vara hungrig.
- **Hälsotest med vägning och kroppsmätning** Vid kursstart börjar vi med ett hälsotest om du vill. Detta är inte obligatoriskt utan ett verktyg du kan använda om du vill se dina kroppsliga förändringar och att du rör dig i rätt riktning mot ditt mål. Varje vecka under kursens gång har du möjlighet att utföra detta hälsotest.
- **Genom hela kursen** får du möjlighet till maila frågor för att du skall få så mycket personlig coaching men också för att upprätthålla kontinuitet om du inte kan närvara på några av träffarna.