

## **Pakke 3:**

**Her får du gennem 1 år den ultimative støtte og hjælp til at omlægge din kosten og livsstil. Forløbet består af fem fysiske møder og tre samtaler via telefon. Der vil udover grundig kostvejledning være indlagt madlavning, undervisning og motion.**

### **Hvordan foregår det?**

#### **1. møde:**

Er en kostvejledning på 2 timer. Her spørger jeg grundigt ind til dine ubalancer eller din sygdom, din fordøjelse, immunforsvar, intolerancer, hud, led og muskler, energiniveau, din psyke, søvn, motionsvaner og selvfølgelig dine kostvaner. Det giver mig et godt billede af dig og dit liv. Herefter rådgiver jeg om sammensætningen af din kost og eventuelle kosttilskud. Du vil komme hjem med en personlig kostplan og opskrifter, som tager hensyn til dig, din hverdag og din familie.

Jeg foreslår eventuelle test, hvis jeg finder det nødvendigt. Det kan i nogle tilfælde være hensigtsmæssigt at få foretaget fx en afføringsanalyse eller en test for fødevarerintolerance. Her benytter jeg oftest Nordic Clinic ([www.nordicclinic.dk](http://www.nordicclinic.dk)).

#### **2. møde:**

Efter en måned mødes vi i 3 timer og tilbereder mad sammen. Det vil give dig indblik i, hvor simpelt og enkelt, man kan tilberede sund og nærende hverdagsmad, der smager godt.

#### **Samtale:**

Efter to måneder snakker vi sammen i ca. 30 minutter via telefon. Her hører jeg, hvordan det går.

#### **3. møde:**

Efter fire måneder kommer du til en opfølgning, som varer 2 timer. Her vil jeg undervise dig og give dig teoretisk viden om dine problematikker. Vi kigger også på, hvad der er sket gennem de første fire måneder med små eller store ændringer i kosten. Jeg justerer evt. i kost og kosttilskud og besvarer dine spørgsmål. Vi får foretaget yderligere test, hvis det er nødvendigt.

#### **Samtale:**

Efter fem måneder snakker vi i telefon ca. 30 minutter. Jeg hører, hvordan det går, svare på dine spørgsmål, bakker dig op og hjælper dig så godt jeg kan.

#### **4 møde:**

Efter seks måneder mødes vi 3 timer. Her er fokus motion, yoga, afspænding og søvn. Vi kigger på, hvordan du fremadrettet kan finde en god balance i din hverdag, der tilgodeser kost, bevægelse og søvn.

#### **Samtale:**

Efter ni måneder snakker vi i telefon i ca. 30 minutter. Jeg hører, hvordan det går, svare på dine spørgsmål, bakker dig op og hjælper dig så godt jeg kan.

**5 møde:**

Et år efter vores første møde afslutter vi forløbet, det tager 2 time. Vi kigger på alt, hvad der er sket af forbedringer, og hvad der kan komme af udfordringer i fremtiden. Jeg giver et bud på eventuelle kosttilskud eller andre indsatsområder, som du med fordel kan benytte på vejen til et godt helbred og en velfungerende hverdag.

Det er muligt at ændre og justere på mødegange og samtaler undervejs. Ingen mennesker er ens, og det er individuelt, hvad vi har brug for. Hvis du ikke bor i nærheden, så kan flere af mødegangene foregå online.

**Pris:**

Vejledning og støtte gennem 1 år kr. 9950,-

Betalingen foregår via overførsel på netbank, kontant eller MobilPay