

Stå stærkere med din overvægt

Er du overvægtig og interesseret i ændre på nogle vaner for at få en sundere hverdag sammen med andre i samme situation?

Så tilmeld dig kurset "Stå stærkere med din overvægt". Det er ikke et vægttabskursus, men i stedet er der fokus på hvordan du langsomt kan ændre dine vaner i en sundere retning.

Eksempler på temaer:

- Myter om mad, slankeklure, vægttab og overvægt
- Søvn
- Vaneændringer
- Hvorfor spiser jeg?
- Motion
- Indkøb



Praktiske oplysninger

Tidspunkt:

Tirsdage kl. 9-11

D. 5/11; 12/11; 26/11*; 3/12; 10/12 og 17/12

Du skal så vidt muligt komme alle gange.

* OBS D. 26/11 er der madlavning og tidspunktet er ændret til kl. 10.30-13.30.

Sted:

Forsøgshaven, Gadegårdsvej i Tarm.

Vi skal være ude, så tag tøj på efter vejret.

Adgangskrav:

BMI 30+

Du skal være indstillet på at lave forandringer i din hverdag.

Tilmelding:

Kontakt Sundhedscenter Vest, tlf. 99 74 19 12, hverdage kl. 8-12.

Sig at det drejer sig om forløbet "Stå stærkere med din overvægt".