

# Varigt vægttab

Vægttab hvor alt er tilladt.



 **Klinik  
Velværet**

Henrik Svendsen  
Lille Madsegade 48  
3700 Rønne  
Telefon 3074 6740  
mail@slapbareaf.nu  
www.klinikvelværet.dk

# DU FÅR HJÆLP TIL MÅLSÆTNING – MOTIVATION – MOTION TIL DIT EGET VARIGE VÆGTTAB

---

Med udgangspunkt i Sundhedsstyrelsens vejledning om vægttab, får du inspiration til at ændre vaner og måden at tænke på din kost. Ud fra betragtningen om, at "alt er tilladt" bare du tænker over, hvilken betydning kosten har for din krop, finder du din egen vej til vægttabet.

Almindelig viden og sund fornuft fortæller, at man kan tabe sig med kostændringer og motion. Vi ved også, at det kan være svært at holde den nye vægt og du har måske tabt dig før. Og selvom du i spejlet godt kunne se, at du havde tabt dig, følte du dig måske inde i hovedet fortsat som "den tykke", og så er kiloene kommet retur til dig – måske med renter.

## **Vægtproblemer handler nemlig ikke kun om din kost.**

Du har et ønske om at tabe dig og kontrollere din vægt. I bund og grund ved du nok også godt, hvad der skal til – det er "bare" svært at få det hele til at gå op i en højere enhed. Derfor handler kurset ikke om kost og opskrifter, men om ændring af vaner og fokus.

Her får du et tilbud om hjælp til at tabe dig på en god måde og ikke mindst med stor sandsynlighed for et varigt vægttab, hvis du vælger det... og du bliver udviklet på det personlige plan som en gevinst oveni.



**GRIB DAGEN -**  
den er fuld af nye muligheder,  
**HVER DAG!!**

Vi lægger nemlig rigtig meget vægt på den personlige udvikling, idet væggtabet ikke kun kommer på baggrund af kost og motion. Vi kommer naturligvis til at tale om kost og sammensætningen af den - du vil dog opleve, at vi arbejder mere på det mentale plan end med kontrol af din kost.

Og det gør vi uden løftede pegefingre, kun god hjælp og støtte, så du får sat gang i en fantastisk proces. En fantastisk proces, fordi du netop får det mentale plan med til at hjælpe dig selv til et varigt væggtab.

Du kommer simpelthen til at passe på dig selv på en ny og meget bedre måde.

### **Dette får du:**

- Kursus
- Halv times individuel opfølgning indenfor 1 måned efter kursus
- Individuel fortrolig vejning på analysevægt, hvor der måles muskelmasse, væske- og fedtprocent, body-age m.m.
- 2 bøger fra Sundhedsstyrelsen om Varigt væggtab via små skridt
- Din egen bog med tips, råd og din planlægning/opfølgning.

**Har du brug for at høre mere, er du velkommen til at kontakte mig.**

**Se mere om tilmelding og pris på bagsiden.**



## Kvalitet og etik

Ved behandling hos mig er du sikker på diskretion og at tavshedspligten bliver overholdt, uanset om du modtager massage, zoneterapi, slankerådgivning eller hypnose.

Jeg er RAB registreret zoneterapeut og massør, certificeret NGH hypnotisør/hypnoterapeut samt vægtstoprådgiver.

---

## Hvornår og hvor afholdes kurset?

Kurset bliver afholdt lørdag 10. januar 2015 kl. 13,30 til ca. 16,30 i Viking Atletiks klubhus, Torneværksvej 20, 3700 Rønne - du finder det lige efter bowlingcentret.

## Tilmelding, pris og betaling

Tilmelding via telefon/mail senest 2. januar 2015

Kurset koster 550,00 kr.

Betaling skal ske til konto 6060 0004637920 eller Mobilepay/SWIPP til 30746740 ved tilmelding.

## Tidsbestilling:

mandag til fredag på telefon 3074 6740 (bedst mellem kl. 8.00 og 8.30) Læg gerne besked på telefonsvareren, så vender jeg tilbage snarest muligt.

Forespørgsel på tid kan også ske via sms eller mail.

Henrik Svendsen  
Lille Madsegade 48  
3700 Rønne  
Telefon 3074 6740  
mail@slapbareaf.nu  
www.klinikvelværet.dk