

Sundt vægttab

...med plads til lidt af det sjove





Priser:

Kostvejledning: 500,00 kr. (ca. 1 times varighed).

Første konsultation vil altid indeholde:

- En snak om mål, delmål.
- Udregning af BMR (basalstofskifte) og energi behov.
- BMI-måling og fedtprocentmåling.
- Udregning af energiunderskud, så du ved, hvor mange kcal du må spise for at tabe dig.
- Du får en kostdagbog, som du skal udfylde.

Opfølgning: 100,00 kr. pr. gang. (ca. 30 min)

3 mdr. forløb: 800,00 kr. (incl. 6 opfølgninger med BMI måling, fedtprocentmåling og vejning).

3 mdr. forløb m. træningsprogram: 1200,00 kr. (incl. opfølgning hver måned i 3 mdr.).

Lise-Lotte Holm

Mobil.: 26489199

Email.: holmsass@jubii.dk



Kostvejleder med vægftab som speciale *Hvad vil det sige?*

Hvad er forskellen på **kostvejleder** og en **diætist**?

En eksamineret **kostvejleder** har taget en uddannelse om ernæring, med henblik på at regne kalorieforbrug ud, altså finde ud af hvor meget energi kroppen skal have.

Derefter at kunne udregne en kostplan til den enkelte, således der er et:

energiunderskud = vægftab.

Diætisten har en videregående uddannelse, da disse også arbejder med syge og undervægtige mennesker.



Jeg er uddannet kostvejleder med vægftab som speciale.



Som kostvejleder kan jeg tilbyde:

- udregning af BMI
- udregning af energibehov
- kontrolvejning og måling af fedtprocent
- udarbejdelse af personlig kostplan/kostvejledning
- udarbejde slankeforløb efter **DIT** mål
- udkast til kostplan efter ønsket vægftab
- opfølgning efter ønsket vægftab



Motion *Med til en sund livsstil hører motion!*

Jeg har gennem årene erfaret hvad sund kost kombineret med motion betyder for den totale velvære.

Med denne viden og erfaring vil jeg gerne hjælpe andre med, at finde vejen til en sund livsstil.

Jeg har de sidste 15 år trænet både styrke og kredsløbstræning, samt gennemgået diverse uddannelser.

- 2002 Dansk body building (DBFF) uddannet instruktør.
- 2004 Uddannet lægeeksamineret fitnessinstruktør.
- 2008 Uddannet personlig træner.
- 2010 Uddannet kostvejleder med vægttab som speciale.



Lad os lægge en plan for netop **DIG**, hvad enten det er et par kilo der skal tabes, eller måske mangler du motivationen for at komme igang med en sundere livsstil...

