



**SUNDHEDSPARTNERDK**

## **KOSTVEJLEDNING**

**FOR DIG DER ØNSKER BALANCE MELLEM VÆGTTAB,  
VÆGTØGNING, SUNDHED OG TRIVSEL**

Sundhedspartnerdk  
Finlandsgade 25F  
8200 Aarhus N  
Kontakt 20208860 | [info@sundhedspartnerdk.dk](mailto:info@sundhedspartnerdk.dk)  
[www.sundhedspartnerdk.dk](http://www.sundhedspartnerdk.dk)



## **HVEM ER SUNDHEDSPARTNERDK ... og hvad kan vi hjælpe dig med?**

Sundhedspartnerdk har igennem mere end 20 år hjulpet tusindvis af danskere til en bedre balance mellem hverdag, job, sundhed, motion samt kost og ernæring.

Al vejledning er evidensbaseret, og din Sundhedspartnerdk kost- og ernæringsvejleder har mindst en uddannelsesmæssig baggrund som professionsbachelor i ernæring og sundhed. Og selvfølgelig masser af erfaring med vejledning i ”øjnehøjde”.

Du bliver altså ikke præsenteret for tilfældige hokus pokus løsninger som måske kan give dig et hurtigt vægttab ”nu og her”, men som blot øger din vægt yderligere efterfølgende.

Vi har heller ingen løftede pegefingre, og møder dig der hvor du er lige nu.

Til gengæld holder vi dig gerne i hånden hele vejen gennem processen og ind over målstregen, hvis det er det du ønsker.

Det er din sikkerhed for høj kvalitet og en solid vejledning der virker.

Ønsker du en kombination af kostvejledning og en plan for hvordan du kommer i bedre – eller måske blændende god fysisk form, så kan vi også hjælpe dig med det.

Valget er helt dig eget, men vi rådgiver dig gerne.

### **GRATIS KONSULTATION**

Alle vores forløb indledes med en gratis konsultation af 15 minutters varighed. Med denne konsultation kan vi bedre vejlede dig i dit valg af hvilket forløb du bør vælge.

Konsultationen kan også bruges til blot at give dig mere viden om hvad diætvejledning er, og til at afklare om du mener vi kan hjælpe dig, og omvendt.

På de næste sider kan du læse om de forskellige pakkeløsninger, som du kan vælge mellem alt afhængig af dine ønsker, mål og eksempelvis økonomi.



Nedenfor kan du se vores forskellige pakkeløsninger til dig.

## **PAKKELØSNING I: 4 KONSULTATIONER**

### **INDEHOLDER FØLGENDE:**

#### **Første konsultation:**

Varighed: 75 minutter

#### **Følgende 3 konsultationer:**

Varighed: 3 x 60 minutter

### **DETTE FORLØB ER TIL DIG DER ØNSKER AT:**

- Komme ”yoyo-vægten” til livs
- Starte dine livsstilsændringer til det varige vægttab
- Få klarhed over dine spisemønstre
- Slutte fred med diskussionerne med dig selv omkring maden
- Stoppe følelsesmæssig spisning.

Forløbet henvender sig til dig uanset om du ønsker at tabe dig, øge vægten eller opnå vægtstabilitet.

Her handler det ikke om strikse kostplaner, forbud og restriktioner. Det handler derimod om at du skal lære at navigere i din krop, og spise på din sult, fremfor dine følelser og tanker.

Du vil for hver konsultation få øvelser til næste gang, som kan omhandle alt fra at lære at mærke sult vs. mæthed, at lære at sige nej tak til mad du ikke har behov, selvværdsøvelser øvelse i kostregistrering eller eksempelvis personlig udvikling.

Øvelserne tilpasses altid dig og dine udfordringer.

### **DET FÅR DU**

- 4 kognitiv-/coaching-inspirerende konsultationer
- Dine egne skræddersyede kostprincipper
- Mellemmåltidslister til inspiration
- Sparring og motivation pr. mail under hele forløbet.

### **PRISER**

kr. 2.995 ved Skype/telefon konsultationer

kr. 3.995 ved personlige konsultationer\*



## PAKKELØSNING II: 6 KONSULTATIONER

### INDEHOLDER FØLGENDE:

#### Første konsultation:

Varighed: 75 minutter

#### Følgende 5 konsultationer:

Varighed: 5 x 60 minutter

### DETTE FORLØB ER TIL DIG DER ØNSKER AT:

- Slippe et anstrengt forhold til mad, krop og/eller vægt
- Opnå en større accept af dig selv
- Få klarhed over din sult og mæthed
- Komme ”yoyo-vægten” til livs
- Starte livsstilsændringerne til det varige vægttab
- Få klarhed over dine spisemønstre
- Slutte fred med diskussionerne med dig selv omkring maden
- Stoppe følelsesmæssig spisning

Forløbet henvender sig til dig uanset om du ønsker at tabe dig, øge i vægt eller opnå vægtstabilitet.

I dette forløb handler det om at du skal få ro på dine spisemønstre, og samtidig få ro i din krop, så du kan slippe de mange tanker der fylder omkring spisningen og kroppen.

Oplever du fx anstrengte tanker omkring maden, kroppen og din vægt, vil vi altid anbefale dette forløb, fremfor pakke I med kun 4 konsultationer. Med de 6 konsultationer har vi tid til at komme meget mere i dybden med de mønstre og handlinger du har i dag.

Du vil for hver konsultation få øvelser til næste gang, som kan omhandle alt fra at lære at mærke sult vs. mæthed, at lære at sige nej tak til mad du ikke har behov, selvværdsøvelser øvelse i kostregistrering eller eksempelvis personlig udvikling.

### DET FÅR DU

- 6 kognitiv-/coaching-inspirerende konsultationer
- Dine egne skræddersyede kostprincipper
- Mellemmåltidslister til inspiration
- Sparring og motivation pr. mail under hele forløbet.

### PRISER

kr. 4.395 ved Skype/telefon konsultationer

kr. 5.395 ved personlige konsultationer\*



## ENKELTE KONSULTATIONER

Varighed: 75 minutter

Er det for meget med opstart af et helt forløb lige nu, og vil du gerne se hvad diætvejledning kan gøre for dig, så er en enkelt konsultation måske lige dig.

Denne konsultation tager udgangspunkt i en specifik problemstilling du sidder fast i netop nu.

Du ønsker måske hjælp til:

- At mindske cravings (behov du bare skal have opfyldt nu)
- At tabe dig
- At tage på
- At få struktur på dit spisemønster
- At få tanker om mad til at fylde mindre

I konsultationen vil vi komme rundt om det der påvirker dig og fylder din hverdag. Efter konsultationen vil du have nogle enkle og brugbare redskaber og en klar retning til at komme videre fra hvor du sad fast.

Der er mulighed for at konvertere til et forløb, hvis du efterfølgende ønsker det. Der er selvfølgelig også mulighed for enkelte opfølgende konsultationer.

### DET FÅR DU

- 1 kognitiv-/coaching-inspirerende konsultation
- Personlige redskaber og øvelser der hjælper dig til at komme i mål.

### PRISER

kr. 895 ved Skype/telefon konsultationer

kr. 1.195 ved personlige konsultationer\*

Opfølgende konsultationer

60 minutter, kr. 600 ved Skype/telefon konsultationer

60 minutter, kr. 800 ved personlige konsultationer

30 minutter, kr. 350 ved Skype/telefon konsultationer

30 minutter, kr. 450 ved personlige konsultationer



## KOSTPLAN

Ønsker du blot at komme i gang med kosten, så er en egentlig kostplan måske noget for dig.

De kostplaner som du får fra Sundhedspartnerdks kost- og ernæringsvejledere er kendte for at være simple, varierende og nemme at overskue.

Princippet er at vi kommer med forslag til de forskellige hovedmåltider, hvorefter du på eget initiativ vælger hvilke måltider du ønsker de pågældende dage.

Alle måltider indgår i en sund og varieret kost, men ved at du selv sammensætter dagens måltider, får du en mere selvstændig rolle i planlægningen. Du bliver altså ikke præsenteret for en kostplan som du ikke lige synes passer til dig.

Du skal blot være opmærksom på, at en kostplan ikke er en garanti for vaneændringer, vægttab eller at komme ”yoyo-vægten” til livs.

At ændre vaner og mønstre kræver arbejde – somme tider meget arbejde. En kostplan skal derfor ses som et redskab eller en støtte på din vej mod en livsstilsændring.

Kostplanen kan altså ikke klare arbejde alene for dig.

Ønsker du en kostplan, får du tilsendt et kostregistreringsskema. Skemaet har det formål at kost- og ernæringsvejlederen kan lære dig og dine udfordringer at kende.

Kostregistreringsskemaet er til for at vi kan skræddersy kostplanen præcis til dig og dine behov og ønsker. Ligeledes kan skemaet være med til at vi kan skræddersy en ”værktøjskasse” til dig, men nogle af de øvelser jeg mener kan hjælpe dig i gang med din nye livsstil.

Opgaverne kan omfatte alt fra at lære at mærke sult vs. mæthed, at lære at sige nej tak til mad du ikke har behov for, selvværdsøvelser, øvelse i kostregistrering eller personlig udvikling.

### DET FÅR DU

- Personlig skræddersyet kostplan til dig
- Mellemmåltidslister
- Opskrifter
- Din egen personlige værktøjskasse med opgaver til at støtte dig i din nye livsstil.

### PRISER

Kr. 1.295



## **GENERELT**

\* Den personlige kostvejledning foregår på vores adresse, Finlandsgade 25F, 8200 Aarhus N.

Efter aftale kan vejledningen finde sted på anden adresse i Østjylland eller Sønderjylland.

Skype/telefonkonsultationer kan naturligvis klares uanset hvor du befinder dig.

## **PRISER**

Alle priser er inklusive 25 % moms.

Betalingen for et forløb sker ved første konsultation.

Det er muligt at betale pakke I og II over 2 gange. I det tilfælde tillægges kr. 250 i administrationsgebyr.

## **BESTIL TID TIL KOSTVEJLEDNING**

Ønsker du hjælp til at få styr på kosten, så tag kontakt til os nu.

Du kan kontakte os på telefon 20 20 88 60 | mail [info@sundhedspartnerdk.dk](mailto:info@sundhedspartnerdk.dk)

Læs mere om os på [www.sundhedspartnerdk.dk](http://www.sundhedspartnerdk.dk)