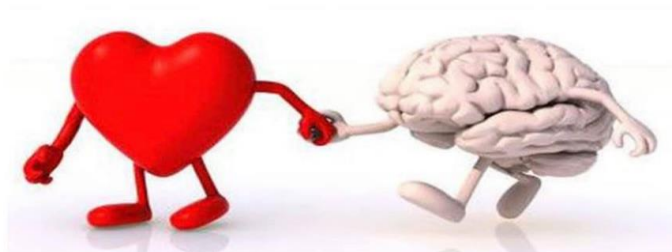


Kostvejledning og personlig træner – nyt tiltag i Sørvad Fitness

Vi er utrolig glade for at kunne tilbyde dette 12 ugers forløb med kostvejledning, individuelle samtaler og mulighed for personlig træner hen over efteråret.

Individuel kostvejledning er for dig som ønsker hjælp til:

- At opnå vægttab
- At få mere energi
- At få en bedre fordøjelse
- At få en smukkere hud
- At få en bedre søvn
- At opnå et større velvære



Kostvejledning ved Pernille Dalgård

Det første vi laver, er en "tilstandsrapport" og en 7 dages kostregistrering.

Herudfra finder vi sammen løsninger som vil forbedre din sundhed.

Vi laver start vejning og måling. Dette naturligvis for, at vi kan følge dine fremskridt igennem forløbet.

Forløbet består af:

12 uger

Vejning hver uge

Måling hver 4. uge

Samtale af ca. en times varighed hver 2. uge.

Afsluttende samtale, hvor du bliver i stand til at fortsætte rejsen mod et sundere dig på egen hånd.

Husk at dette er ikke et "Quick Fix". Det er ændringer af kostvaner, som gerne skal vare resten af livet. Derfor får du ikke en færdig kostplan, for livet er bare ikke sådan, at man hver dag kan følge en plan 100%. Derfor får du værktøj til selv at træffe de rigtige valg i forskellige situationer.

Du skal være motiveret for at lave ændringer i dit liv. Jeg skal hjælpe dig, alt hvad jeg kan. Men den grundlæggende motivation skal komme fra dig.

"En sund krop er en krop med energi og overskud"

Hvem er jeg?

Mit navn er Pernille Dalgård. Jeg er født i 1976, har 3 børn og bor i Sørvad.

Tilbage i 2010 tog jeg en stor beslutning! Mit liv som overvægtig skulle være slut og et nyt sundere liv skulle begynde. Jeg havde fået 3 børn, som jeg ønskede at være en aktiv mor overfor og jeg ville mere end noget andet, gøre alt hvad jeg kunne, for at være der for dem så længe som muligt.

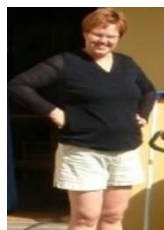
Dette blev min motivation til at påbegynde en rejse, som skulle vare 6 år inden jeg nåede mit mål og det er en rejse, som aldrig ender.

Med viljestyrke, disciplin, stædighed og gåpåmod arbejdede jeg mig igennem et vægttab på godt 40 kg og kunne mærke, hvordan mit humør og energiniveau steg for hvert sunde valg jeg traf for min krop.

De sidste år har jeg boret dybere ned i, hvad der kostmæssigt er godt for vores kroppe. Ligeledes har jeg stor interesse i konceptet "mad som medicin".

Så i 2019/2020 tog jeg en kortere uddannelse som kostvejleder hos Birgitte Nymann. Og det er denne uddannelse, som jeg gerne vil anvende, til at hjælpe andre med at opnå et større velvære, et højere energiniveau og dermed også opnå et varigt vægttab, som er en sidegevinst af at arbejde med sundere valg for kroppen.

Så hvis du er klar til at lave langvarige ændringer i retning af et sundere liv, så lad mig hjælpe dig.



Personlig træner ved Kurt Madsen

Motion er en vigtig del af et vægttab eller hvis du blot ønsker mere overskud og energi i hverdagen. I forbindelse med kostvejledning har du derfor mulighed for at få koblet en personlig træner på dit forløb og her står jeg klar til at lave et individuelt træningsprogram til dig, hvor vi tager udgangspunkt i din situation og hvor du befinder dig i livet.

Vi starter med en snak om motion og hvad dine forventninger er til forløbet. Du vil blive introduceret til de forskellige træningsformer i Sørvad Fitness, hvis du ikke allerede har kendskab til vores træningsfaciliteter. Derefter udarbejder jeg et personligt træningsprogram til dig og vil i løbet af de 12 uger mødes med dig efter behov, så du kan få råd og sparring til din træning.

Hvis du ønsker en træningspartner, vil jeg forsøge at finde en makker til dig eller kan selv springe ind.

Hvem er jeg?

Mit navn er Kurt Madsen. Jeg er født i 1964, er gift med Tove og sammen har vi 4 børn og 3 børnebørn. Jeg er uddannet fitness- og korbællinstruktør og har været instruktør i Sørvad Fitness siden opstarten i 2009.

Jeg blev i 2005 korsbåndskadet og under genoptræningen opfordret til styrketræning. Det har hjulpet mig til næsten fuld mobilitet i knæet i dag. Det er min største motivation til at fortsætte træningen, som giver mig et fysisk overskud i hverdagen.

Jeg træner 2-3 gange i ugen og vil gerne hjælpe dig på vej til et sundere liv.



Praktiske informationer:

Opstart: Midt/slut september (aftales individuelt)

Pris: 1.500 kr. for 12 uger + medlemskab til Sørvad Fitness i perioden (3 måneder = 500 kr.)

Pladser: Begrænset, derfor først-til-mølle

Tilmelding og betaling: Via vores hjemmeside <https://vinding-uif.dk/online-tilmelding/fitness/> + vælg "tegn et medlemskab"

Sted: Sørvad Fitness + Sørvad Kultur & Idrætscenter

Spørgsmål: Kontakt Pernille på mobil 22891692 eller Kurt på mobil 23968009

