

Sunde Vaner

Til dig der ønsker inspiration og vejledning til nye og sunde vaner

Glostrup Kommune
Rådhusparken 2
2600 Glostrup

Telefon 4323 6666
E-mail sundhed.velfard@glostrup.dk
Hjemmeside www.glostrup.dk/sundhed



Inspiration og vejledning til en sund og aktiv hverdag



Til dig der har et BMI over 30, og ønsker at ændre dine vaner

Sunde Vaner er et gratis holdtilbud med både træning og kostvejledning. Kombinationen af dette giver dig de bedste forudsætninger for et varigt vægttab.

Formålet med kostvejledningen er at præsentere dig for de gode madvaner, inspiration til nye retter og alternativer til de usunde valg.

Formålet med træningen er at præsentere dig for forskellige motionsformer, hvor du får sved på panden, smil på læben og nye redskaber til at få en mere aktiv hverdag.

Du kan deltage, hvis du bor i Glostrup Kommune, og selv kan sørge for transport til træningscentret og aktivitetscentret. Du skal kunne tale og forstå dansk og have en henvisning fra din egen læge.

Holdstart

Der starter hold op to gange årligt med 1-2 mødegange om ugen i tidsrummet 17.00 - 19.00. Træningen foregår på Glostrup Kommunes træningscenter, Dommervangen 4, 1.sal og kostvejledningen foregår på Aktivitetscentret Sydvestvej, Sydvestvej 12. Holdet strækker sig over en 4 måneders periode.

Temaer i undervisningen:



- Vejledning om en sundere kost
- Inspiration til alternative valg
- Gode motionsvaner
- Inspirere til motionsglæde
- Viden om sammenhæng mellem træningsintensitet og vægttab

Efter at have fulgt kurset er der tilbud om efterfølgende vejning og rådgivning flere gange årligt hos kostvejleder.

Kontakt

Hvis du ønsker at høre mere om de forskellige tilbud, er du velkommen til at kontakte Glostrup Kommunes forløbskoordinator på telefon: 40 12 23 98.

