

Bliv glad af din mad

Få kostvejledning på Kiropraktisk Klinik



Hvad er formålet kostvejledning?

Formålet med kostvejledning er at give dig ressourcer til at ændre dine kostvaner, så du kan opnå de mange **gevinster**, der følger med sunde kostvaner. Træthed, hovedpine, humørsvingninger, fordøjelsesproblemer, overvægt og livsstilssygdomme er eksempler på tilstande, der forringer livskvaliteten. Disse kan afhjælpes via kosten. Når du lægger din kost om, vil du føle dig **energisk**, blive fri for din eventuelle **trang til søde sager**, få en **sund fordøjelse** og et bedre **helbred**.

Hvem har gavn af kostvejledning?

Alle der ønsker vejledning og støtte til at forbedre deres **livskvalitet og sundhed**, opnå **fysisk og mentalt velvære** har gavn af kostvejledning. Måske har du specifikke ønsker, så som at smide de overflødige kilo, forebygge livsstilssygdomme eller forbedre din generelle sundhed.

Hvordan foregår det?

Kostvejledningen foregår i en afslappet atmosfære, hvor omdrejningspunktet er **dine behov og ønsker**. Samtalerne finder sted på Kiropraktisk Klinik tirsdage mellem kl. 13-17 og varetages af **Nadia d'Ambra** (Professions Bachelor i Ernæring og Sundhed samt Træningsvejleder).

Kostvejledningen omfatter **en vejledning** og en eller flere **opfølgende vejledninger**. Ønsker du at tabe dig, anbefales det, at du tilmelder dig tilbuddet "Tab dig en gang for alle!", hvor du kommer til vejledninger hver 2. tirsdag gennem 3 måneder.

I kostvejledningen får du konkrete redskaber, der skal hjælpe dig med at opnå dine ønsker, bl.a. en **personlig kostplan**, der sendes til dig pr. e-mail senest 5 hverdage efter den første vejledning.

Indhold?

Eksempler på indhold ved den første vejledning er:

- ❖ Din baggrund, dine symptomer, analyse/vurdering af din tilstand. Vejning, måltagning, fedt%måling. Dine ønsker, opsætning af realistiske mål. Samtale omkring motivation, vaner m.m. Kostinterview, forslag/samtale omkring kostændringer, der er tilpasset dine symptomer, mål og ønsker. Indføring i ernæringsprincipper. Indsamling af oplysninger i forbindelse med kostplanen. Udlevering af kostråd og opskrifter.

Eksempler på indhold ved den/de opfølgende vejledning(er) er:

- ❖ Dine spørgsmål, analyse af kostregistrering. Samtale omkring fremskridt/problemer og andet, der har indflydelse på dine kostvaner (f.eks. motivation, stress, planlægning m.m.). Regulering af din kostplan, udlevering af opskrifter/ark. Vejning, måltagning, fedt%måling. Opsætning af nye mål.

Skal jeg forberede noget?

Det er en fordel, hvis du medbringer 1-2 dages kostregistrering til den første vejledning. I forbindelse med de opfølgende vejledninger kan forberedelse, i form af udfyldelse af ark, indgå.

Hvad koster det?

- **Kostvejledning:** Består af en vejledning af 1 times varighed og en opfølgende vejledning af 40 min. varighed - koster 700 kr.
- **Supplerende opfølgende vejledninger:** Varer 40 min. - koster 250 kr.
- **Tilbuddet ”Tab dig en gang for alle!”:** En vejledning hver 2. tirsdag gennem 3 mdr. Består af en vejledning af 1 ½ times varighed og 5 opfølgende vejledninger af 1 times varighed - koster 1850 kr.

Alle tilbud er inkl. en personlig kostplan, kostråd og en opskriftsamling.