

Mad og måltider - vægttab

Vejledning til ændringer i dine kostvaner

Målet med at deltage på forløbet 'Mad og måltider' er, at du får vejledning til at skabe ændringer i dine vaner omkring mad og måltider, og at du opnår en stabil vægt eller evt. et vægttab.

Indhold

Tilbuddet består af 7 mødegange, hvor du mødes med andre, der er overvægtige, og som har ønsker om at skabe nye vaner. En medarbejder uddannet inden for ernæring og sundhed vil stå for mødegangene.

Hver mødegang har sit eget emne, og du vil dele erfaringer med andre. Der er fokus på, at du er aktiv i undervisningen og deler erfaringer, da det er af stor betydning for at skabe ændringer og inspiration hos andre.

Emnerne omfatter bl.a. *Mærkningsordninger, sammensætning og opbygning af kost, vaner og vaneændringer mv.*

Du vil komme til at sætte mål og arbejde med disse under og imellem hver mødegang.

Mad og måltider - vægttab

Vejledning til ændringer i dine kostvaner

Målet med at deltage på forløbet 'Mad og måltider' er, at du får vejledning til at skabe ændringer i dine vaner omkring mad og måltider, og at du opnår en stabil vægt eller evt. et vægttab.

Indhold

Tilbuddet består af 7 mødegange, hvor du mødes med andre, der er overvægtige, og som har ønsker om at skabe nye vaner. En medarbejder uddannet inden for ernæring og sundhed vil stå for mødegangene.

Hver mødegang har sit eget emne, og du vil dele erfaringer med andre. Der er fokus på, at du er aktiv i undervisningen og deler erfaringer, da det er af stor betydning for at skabe ændringer og inspiration hos andre.

Emnerne omfatter bl.a. *Mærkningsordninger, sammensætning og opbygning af kost, vaner og vaneændringer mv.*

Du vil komme til at sætte mål og arbejde med disse under og imellem hver mødegang.

Deltagelse

For at deltage skal du:

- være fyldt 18 år
- have et BMI på 30 eller derover
- bo i Næstved Kommune
- selv sørge for transport til og fra Næstved Sundhedscenter

Ønsker du at deltage i tilbuddet, kan du enten selv henvende dig i telefon-tiden eller bede din egen læge eller sygehus om en henvisning til en 'afklarende samtale' på Næstved Sundhedscenter. Når henvisningen er modtaget, bliver du kontaktet pr. telefon eller via e-Boks.

Kontakt os på telefon: 5588 1450. Hvis du ringer mandag-fredag mellem kl. 8-9 kan du tale med en sundhedskonsulent direkte.

Du kan også sende en e-mail til sundhedsrehabilitering@naestved.dk

Vi udbyder flere af vores kurser online.

Læs mere på www.naestved.dk søg på 'Sundhedscenter' og klik på 'kronisk sygdom'



Sted

Næstved Sundhedscenter
Præstøvej 67
4700 Næstved

Telefon: 5588 1400

e-mail: sundhedsrehabilitering@naestved.dk

Deltagelse

For at deltage skal du:

- være fyldt 18 år
- have et BMI på 30 eller derover
- bo i Næstved Kommune
- selv sørge for transport til og fra Næstved Sundhedscenter

Ønsker du at deltage i tilbuddet, kan du enten selv henvende dig i telefon-tiden eller bede din egen læge eller sygehus om en henvisning til en 'afklarende samtale' på Næstved Sundhedscenter. Når henvisningen er modtaget, bliver du kontaktet pr. telefon eller via e-Boks.

Kontakt os på telefon: 5588 1450. Hvis du ringer mandag-fredag mellem kl. 8-9 kan du tale med en sundhedskonsulent direkte.

Du kan også sende en e-mail til sundhedsrehabilitering@naestved.dk

Vi udbyder flere af vores kurser online.

Læs mere på www.naestved.dk søg på 'Sundhedscenter' og klik på 'kronisk sygdom'



Sted

Næstved Sundhedscenter
Præstøvej 67
4700 Næstved

Telefon: 5588 1400

e-mail: sundhedsrehabilitering@naestved.dk