



Kurs i Vektreduksjon og Livsstil

Fysioterapeutane Gro Steiner og Øyvind Thorson ved Etne Fysioterapi & Trening har saman med Ernæringsfysiolog Charlotte Gjerdevik ved Kostklinikken i Vindafjord utvikla eit livsstilskurs på 6 månader for deg som har ønske om å gå ned i vekt og endra livsstil!

- Gå ned inntil 1 kg i veka og få varig vektreduksjon
- Betre helse, meir energi og sunnare livsstil
- Auka kunnskap om kosthald og ernæring
- Kartlegging og testing av fysisk form med Watt test på sykkel og måling på impedansvekt
- Gruppetreningar og fellessamlingar med foredrag om ernæring, motivasjon og mestring
- Eige kosthaldsprogram i samråd med ernæringsfysiolog og treningsprogram i samråd med fysioterapeut

Kursperiode: 15. oktober 2013 – 15. januar 2014 med evaluering og oppfølging i februar og april. Vil du ha meir informasjon om kurset eller vil du melda deg på? Ta kontakt på mail eller telefon - post@etnefysio.no – tlf. 53 75 67 22 eller mail@kost-klinikken.no – tlf. 924 24 643. Begrensa antal plassar for best mogleg oppfølging!

