

Kurs i Vektreduksjon og Livsstil



Etne Fysioterapi & Trening AS

Din veg til betre helse

- Steg for steg -



Kursinnhold

Oppstartsfase (oktober 2013)

- Felles samling med informasjon fra ernæringsfysiolog og fysioterapeut
- Individuell samtale med ernæringsfysiolog
- Impedansvekt: Kroppssammensetning - andel muskler, fett, vann osv. i din kropp
- Fysioterapiundersøkelse: Muskel- og leddstatus, skadevurdering mm.
- Watt-test på sykkel - Hvordan er formen ved oppstart?
- Individuelt utviklet kostholdsprogram
- Individuelt utviklet treningsprogram

Arbeidsfase

- Felles samling hver 14. dag med foredrag av ernæringsfysiolog og oppfølgingsmålinger på impedansvekt. (8 samlinger à 2 timer på ettermiddag/kveldstid)
- Felles samling hver uke med fysioterapeut (1,5 time)
- 3 individuelle timer med ernæringsfysiolog
- Egentrening med oppfølging av fysioterapeut

Evalueringsfase (februar 2014)

- Ny Watt-test på sykkel
- Nye målinger på impedansvekt
- 1 individuell time med ernæringsfysiolog
- Oppsummering av arbeidsfasen
- Planlegging av veien videre

Oppfølgingsfase

- 1 individuell time med ernæringsfysiolog
- Individuell plan for videre arbeid
- Oppfølging i felles samlinger etter 3 og 6 mndr.
- Tilbud om måling på impedansvekt på fellessamlingene
- 3 oppfølgende Watt-tester på sykkel

Sluttevaluering (august 2014)

- Oppfølging avsluttes
- Evt. videreføring til nytt kurs

Påmelding og meir info - post@etnefysio.no eller telefon 53 75 67 22