



LIVSSTILPLUSS - 60 dagars livsstilskurs

Fysioterapeutane Gro Steiner og Øyvind Thorson ved Etne Fysioterapi & Trening har saman med Ernæringsfysiolog Charlotte Gjerdevik ved Kostklinikken utvikla eit livsstilskurs på 8 veker for deg som ønskjer å leggja om til ein sunnare livsstil.

- Betre helse, meir energi og sunnare livsstil
- Auka kunnskap om kosthald og ernæring
- Kartlegging og testing av fysisk form med wattest på sykkel og måling på Impedansevekt
- Gruppetreningar og fellessamlingar med foredrag om ernæringslære, suksessfaktorar for varig livsstilsending, sunne matvarer og matglede.
- Ukentlig oppfølging av fysioterapeut og ernæringsfysiolog.

Kursperiode: 15 januar – 12 mars 2014 med mulighet for individuell rettleiing og oppfølging for dei som ønskjer det. 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
Max 20 deltakarar på kurset.



Etne Fysioterapi & Trening
Din veg til betre helse
– Steg for steg –

