

# ”Vejen til Vægttab”

Vejen til Vægttab er et holdforløb for overvægtige med BMI over 30, som er henvist af egen læge til Esbjerg Sundhedscenter.

På møderne veksles der mellem undervisning og erfaringsudveksling. Holdene forløber over 6 mødegange á 1½ time.

Holdforløbet kombineres tit med et individuelt forløb med coaching og/eller diætvejledning hos diætist.

## Indhold:

Afhængigt af hvad der er mest relevant for gruppen, kan følgende emner tages op:

- Metoder til at ændre vaner, hvor du introduceres til en ”små skridt” handleplan
- Sammensæt maden rigtigt, så du får mere mæthed for færre kalorier
- Hvordan takles trangen til usund mad og søde sager?
- Spise med mindfulness
- Overspisning og mæthed
- Opskrifter og tips til tilberedning af mad
- Indkøb og varedeklARATIONER
- Struktur og planlægning af dagens måltider
- Hvordan stress og andre følelser kan påvirke hvad og hvordan du spiser
- Planlægning af fysisk aktivitet i hverdagen
- Gevinster ved motion



Der er mulighed for at blive vejlet i forbindelse med møderne.

.

Når der er deltagere nok, sættes et nyt hold i gang.

For nærmere information, så kontakt:

## **Helle Linding Nielsen**

Sundhedscoach og klinisk diætist

Esbjerg Sundhedscenter, Højvang  
Spangbjerg Kirkevej 51  
6700 Esbjerg

Tlf.: 7616 3245

[hen10@esbjergkommune.dk](mailto:hen10@esbjergkommune.dk)



Esbjerg  
Kommune