

Viktninskning för hälsan – vill du tillsammans i grupp få ny kunskap och utbyta tips för att nå en hälsosam vikt?

För att komma igång med nya vanor och genomföra livsstilsförändring är du välkommen till behandling i grupp vid fem-sex tillfällen. Den är baserad på en problemlösningsmodell som ger dig ett systematiskt program att följa med målformulering, kartläggning av mat- och motionsvanor och handlingsplan. Gruppledaren kommer att förklara de olika momenten i programmet och beskriva hur de ska utföras i praktiken vilket du också får i hemuppgift att göra mellan träffarna. Till det kommer diskussioner i gruppen.

Följande teman med tillhörande hemuppgifter kommer gås igenom:

- Målformulering varför man vill gå ner i vikt
- Matregistrering och fysisk aktivitetsregistrering
- Analys och problemformulering utifrån registreringarna
- Handlingsplan – hur man ska göra
- Risksituationer

För att du skall få ut maximalt av behandlingstiden är det viktigt att du kan komma på nedanstående tider. Om du redan nu ser att du inte kan delta vid några av tillfällena är det bättre att du istället börjar i grupp vid ett senare tillfälle.

5 gruppträffar

OBS, Innan gruppstart så träffar du mig enskilt för ett bedömningssamtal, ring numret nedan.

Plats: Adolf Fredriks Fysiocenter, Drottninggatan 114

Vid den första gruppträffen kommer du att få en hemuppgift som involverar stegräknare. Skaffa gärna en egen stegmätare innan dess. Det går även bra att använda app i mobilen.

Besöket kostar 200 kr (frikort gäller). Kom i god tid innan gruppträffens början så att du hinner registrera dig i kassan och väga dig.

Anmälan: Ring och anmäl dig på telefonnummer 08-30 04 02 alternativt via mail till jonna@affysiocenter.se Vi lägger stor vikt vid närvaro. OM du har förhinder ring 08-30 04 02. Återbud senare än 24 timmar före, samt uteblivet besök debiteras enligt gällande taxa. Detta gäller även om du har frikort. Vid frågor ring eller maila din handledare,

Välkommen!

/Jonna Sandell, dietist