

Lev livet lettere

✿ Et sundhedscoachingforløb med fokus på meget mere end vægttab.



Gentofte
Kommune

Velkommen

'Lev livet lettere' handler om meget mere end vægttab

Du får nu chancen for at stille skarpt på dine vaner og udfordringer, din kost og din bevægelse.

I forløbet samarbejder du med et tværprofessionelt team bestående af sundhedscoach, diætist, fysioterapeut og motionsvejleder.

Hvad skal der til for at deltage?

- Du er over 18 år
- Du er bosiddende i Gentofte Kommune
- Du er overvægtig med et BMI over 30.

Om forløbet

Find dine styrker og gå på opdagelse i dine vaner og fortællinger.

Du får fokus på dine mål for forløbet og støtte til at fastholde motivationen ved en samtale med **sundhedscoachen**.

Bliv klogere på dine spisevaner

Måske behøver du ikke at ændre så meget, som du tror. Se nærmere på, hvad der for dig er gode madvaner sammen med diætisten.

Afprøv forskellige fysiske aktiviteter og få styrket din krop

Du får tilbudt et 12 ugers træningsforløb med to ugentlige mødegange.

Hver uge er der fokus på et nyt spændende område af

kroppen. Der tages individuelle hensyn, og træningen målrettes dig.

Træningen foregår som **hold-træning**.

Få vejledning i og fokus på dine aktivitets- og motionsvaner

Gå på opdagelse i, hvornår, hvor meget, hvordan og hvor du bevæger dig i din hverdag sammen med **fysioterapeuten**.

Gør det nemt at fortsætte og holde fast i din træning

Du får sparring og viden om de mange forskellige træningstilbud, der findes lige netop til dig i Gentofte Kommune ved at tale med en **motionsvejleder**.

Mød andre der er i samme situation som dig

Kom med i et gruppeforløb, hvor fællesskabet er stærkt.

Her præsenteres du for forskellige tematikker, fastholder motivationen og støttes videre sammen med andre i samme situation som dig.

Sådan tilmelder du dig

Du skal henvende dig til din praktiserende læge og få en henvisning til et sundhedscoachingforløb.

Når vi har modtaget henvisningen, vil du blive kontaktet.

Forløbet kan vare i op til et år.

Sted

Tranehaven

Schioldannsvej 31

2920 Charlottenlund

Rehabiliteringsområdet Afdeling for Forebyggelse

Schioldannsvej 31

2920 Charlottenlund

39 98 88 00

Tranehaven.gentofte.dk



Januar 2023

Gentofte Kommune

Bernstorffsvej 161

2920 Charlottenlund