



FAABORG-MIDTFYN
KOMMUNE

Stop vægten – jeg vil af!

Træt af elastikspring, rutschetur og slankeure?

Vi giver dig opskriften på, hvordan du holder vægten nede resten af livet – på en måde, der er til at leve med.

Du ved sikkert en masse om sund kost, og hvad der skal til for at tabe dig. Det, du mangler, er måske opskriften på, hvordan det kombineres med en travl hverdag, fyldt med mange pligter og fristelser. Hvis det skal



lykkes at holde vægten nede, kræver det nemlig, at det kan fungere i dagligdagen – uden at alt skal handle om bladselleri og lange løbeture.

Vi tilbyder en møderække her på din arbejdsplads, hvor du sammen med kolleger og under kyndig vejledning kan få bugt med de overflødige kilo en gang for alle.

*Han har længe kæmpet med sin vægt...
Kan han vinde kampen?
Få svaret på bagsiden...*

Vægttab for livet

Faaborg-Midtfyn Kommune har et godt tilbud til dig: Du kan kvit og frit få råd og vejledning på din arbejdsplads, om hvad der skal til, for at du kan tabe dig og undgå at tage på igen. Lyder det for godt til at være sandt? Jamen, den er skam god nok!

Sæt dig et mål – og få hjælp til at nå det

Du starter med en individuel samtale, hvor vi tjekker din højde, vægt og taljemål. Og så snakker vi om dit mål med kurset, og hvad du kan gøre for at nå det.

Næste skridt er et fælles informationsmøde, og herefter mødes vi og en gruppe af dine kolleger, typisk 8–14 personer. Først en gang om ugen og så en gang hver anden uge over 12 uger. På disse møder

*Ved fælles hjælp
bliver vægten den lille!*



får du gode råd om kost og motion, vi udveksler erfaringer, og du får i det hele taget opbakning til at holde fast i dit mål.

Hold øje med vægten

I de første 12 uger er det dig selv, der holder øje med vægten og taljemålet, men ved slutningen af perioden kigger vi på det sammen. Derefter mødes gruppen efter 3, 6 og 12 måneder. På det sidste møde bliver du igen målt og vejlet.

Hvert møde varer 1½ time.

Interesseret?

Ring eller mail til fysioterapeut Lisa Jørgensen og få mere at vide:
Mail: ljor@faaborgmidtfyn.dk
Telefon: 7253 6012
Mobil: 7253 6062
Eller læs mere på www.detmobilesundhedscenter.dk



**FAABORG-MIDTFYN
KOMMUNE**