



Gratis livsstilskurs

Vi vet at sunnere kosthold og en mer aktiv livsstil vil kunne føre til færre helseproblemer og lavere sykefravær – og vil samtidig gi flere mennesker økt mestringfølelse og et bedre selvbilde. FITFACTORY ønsker å bidra til et løft for den generelle folkehelsen. Derfor tilbyr vi våren 2017 *gratis livsstilskurs* i Bergen.

Vi har gjennomført livsstilskurs i treningsentre, bedrifter og ulike institusjoner siden 2009 – de første årene gjennom FITWORKS, og siden som en del av FITFACTORYs veiledningstilbud innen kosthold og aktivitet. Kursene er spesielt utviklet for deg som ønsker å spise riktigere, og som på en trygg og effektiv måte vil redusere fettprosenten og øke aktivitetsnivået. Målet er at du i løpet av kurset etablerer sunne og varige spise- og mosjonsvaner.

Vi er opptatt av riktig sammensetning av måltidene, måltidsrytme og at du etablerer et kosthold som passer nettopp for deg. Vi anbefaler ikke kaloritelling, pulver, shaker eller dietter, men vanlig mat og fokus på gode vaner. Kursdeltakerne møtes 5 ganger i løpet av 8 uker til forelesninger og diskusjon. Du får temabasert undervisning, samt råd og tips om sunn vekt- og fettreduksjon og aktivitet.

Vi anbefaler å planlegge kostholdet ditt for å få best mulig resultater. Det finnes mange gratis eller rimelige hjelpemidler på nett for deg som ønsker å lage din egen kostholdsplan. Vi tipser deg om mulighetene som finnes, og hva det kan være smart å styre unna. Som del av kursopplegget får du en gratis aktivitetsplan som du kan følge gjennom og etter kursperioden.

Opptatt tirsdag 2. mai på Midtun. Begrenset antall plasser, påmelding til livstil@fitfactory.no

fitfactory

Om kurset

- *Kursleder:*
Kostholdsveileder Christer Kjørsvik
- *Tid:* Tirsdager kl. 18:30-20:00
- *Sted:* FITFACTORY Midtun
(Sandbrekkevegen 96 – i etasjen over Meny)
- *Samlinger:* 2/5, 9/5, 23/5, 6/6 og 20/6

Våre forventninger til deg

- Du må ha et ønske om og behov for å redusere vekt/fettprosent og spise riktigere.
- Du er helsemessig skikket til å delta.
- Du deltar aktivt i samlingene med innsatsvilje og godt humør.

Spørsmål?

Kontakt gjerne kursleder på e-post
christer@fitfactory.no / tlf. 55 13 02 00

Ønsker du tilleggshjelp fra FITFACTORY, tilbyr vi blant annet:

- Individuell konsultasjon med ernæringsveileder/kostholdsrådgiver før kursstart, inkludert InBody kroppsanalyse og personlig tilpasset kostholdsplan, kr 790,00
- Initiell InBody kroppsanalyse for analyse av bl.a. kroppssammensetning og energibehov, kr 225,00
- Livsstilspakke inkl. trening med privattrener, pris fra kr 5.200,00

fitfactory privattrening

Oslø/Grünerløkka: Toftes gate 12
Bergen/sentrum: Lars Hilles gate 18
Bergen/Midtun: Sandbrekkevegen 96
Les mer om oss på www.fitfactory.no