



fitfactory livsstilskurs

Et sunnere kosthold og en mer aktiv livsstil vil kunne føre til færre helseproblemer og lavere sykefravær – og vil samtidig ofte gi økt mestringsfølelse og et bedre selvbilde. Trenger du litt drahjelp, tips og råd for hvordan du kan justere livsstilen din i en sunnere retning før sommeren? **LIVSSTILSKURS** starter etter påske: **9. april!**

Kursrekken 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. Vi møtes 5 ganger i løpet av 6 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.

Oppstart mandag 9. april på Midtun. Begrenset antall plasser, påmelding til livsstil@fitfactory.no

Vi har gjennomført livsstilskurs i treningssentre, bedrifter og ulike institusjoner siden 2009 – de første årene gjennom FITWORKS, og siden som en del av FITFACTORYs veiledningstilbud innen kosthold og aktivitet.

Om kurset

- **Pris per deltaker kr 990,00**
(med BT Fordel kr 495,00)
- **Kursleder:**
Kostholdsveileder Christer Kjørsvik
- **Tid:** Mandager kl. 18:00-19:30
- **Sted:** FITFACTORY Midtun
(Sandbrekkevegen 96 – i etasjen over Meny)
- **Samlinger:** 9/4, 16/4, 23/4, 7/5, 14/5
- **Forbehold om tilstrekkelig antall påmeldte**

Våre forventninger til deg

- Du har et ønske om og behov for å redusere vekt/fettprosent og spise riktigere.
- Du er helsemessig skikket til å delta.

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 kostholdsrådgiver, 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 privat trener, pris fra kr 4.900,00

fitfactory

fitfactory privattrening

Oslo/Bryn: Jernbaneveien 1
Bergen/sentrum: Lars Hilles gate 18
Bergen/Midtun: Sandbrekkevegen 96
Les mer om oss på www.fitfactory.no