

## InBody vægt

Du vil blive vejlet på en InBody vægt, som er det førende redskab på markedet til at analysere kroppens sammensætning.

Metoden der anvendes i målingerne kaldes 'bioimpedansmåling' og går ud på, at der sendes en lille vekselstrøm igennem kroppen fra 8 forskellige punkter, hvorefter den elektriske modstand i kroppen måles.

Kroppen indeholder en stor mængde vand og niveauet af elektrisk modstand varierer. Og derved bliver sammensætningen af fedt-, muskel- og knoglevæv målt.

Det danner et godt grundlag for den vejledning Henriette giver dig i forbindelse med vægttab og evt. træning.

“

*Jeg er blevet mere glad og energisk i min hverdag. Jeg har aldrig kunnet se mig ud af en kostplan, men nu er det nemt og overskueligt.*

**Susanne**

“

*Jeg har fået det så godt af at tabe mig. Nu kan jeg både gå og løbe op af trapperne.*

**Jørgen**

“

*Jeg er blevet helt afhængig af mine Power walks flere gange om ugen. Det var dejligt vi kunne revurdere min kostplan undervejs. De små delmål var mere overskueligt end et stort mål.*

**Mette**

“

*Det gav blod på tanden, fordi jeg skrev min vægt til Henriette hver torsdag, og fik feedback. Jeg er overrasket over jeg kunne tabe mig og stadig spise lækkerier ind imellem.*

**Charlotte**

**Ikast Fysioterapi & Træning**  
Ellehammervej 4  
7430 Ikast  
Tel: 97 15 22 42  
mail@ikastfys.dk

[www.ikastfys.dk](http://www.ikastfys.dk)



## Kostvejledning

Ikast Fysioterapi & Træning

# Vægttab

Ikast Fysioterapi & træning tilbyder nu personligt forløb med kostvejleder Henriette Skrøder. Henriette Skrøder er uddannet sygeplejerske og Nutrition Coach (kostvejleder) og har lavet online bootcamps forløb med kost og motion.

## Forløb

3 måneder, 3 møder (med mulighed for forlængelse)

### Møde 1

- Samtale
- Måling og vejning
- Kostplan bliver udarbejdet
- Vejledning om motion

### Møde 2

- Opfølgning
- Ændringer/tiltag i kostplanen
- Vejning

### Møde 3

- Afsluttende samtale
- Måling og vejning
- Fremtiden...

Der vil være mulighed for at skrive til Henriette 1 gang om ugen, hvis der dukker et spørgsmål op, eller hvis der ønskes en mindre opfølgning på en aftale eller andet.



## Hvad kan du forvente?

Man bliver glad (i låget) af at følge et forløb hos Henriette. Hun har en smittende entusiasme og er super god til at motivere. Der bliver arbejdet med at lave små mål og aftaler – og det er Så dejligt når det lykkes.

Ved behov inddrages familien. Det skal være et sjovt og spændende forløb, som også gerne skulle kaste nogle varige livsstilsændringer af sig. Man kan godt tabe sig og spise godt – også med mange lækkerier!



## Hvem kan deltage?

Børn, unge, midaldrende og ældre. Kort sagt er tilbuddet et personligt forløb, som skræddersyes til dig uanset alder, vægt og eventuelle skader/sygdomme.

## Hvad koster det?

Prisen er 2.100 kr. Som kan betales over 3 rater.

