

Kontakt

Sundhedscenter Vest
Kirkegade 3
6880 Tarm
www.sundhedscenter-vest.dk



Klinisk diætist
Josephine Pedersen
klinisk diætist
Josephine.pedersen@rksk.dk
Telefon: 22 32 12 74

Tilmelding:

Hvis du har lyst til at benytte dig af tilbuddet, så kontakt Sundhedscenter Vest på telefon 99 74 19 12.

Du vil herefter blive indkaldt til en afklarende samtale.

Sundhedscenter Vest Tarm

Kirkegade 3
6880 Tarm

Sundhedscenter Vest Ringkøbing

Nørredige 26
6950 Ringkøbing

Telefon 99 74 10 34
sundhedscenter.vest@rksk.dk
sundhedscenter-vest.dk

For voksne med BMI>30, som har diabetes type-2, hjertekarsygdom, KOL eller gigt

**NATURENS
RIGE**

Sundhedscenter Vest



Sundhed i bevægelse

Vægttabsgruppeforløb

Diætbehandling

Sundhedscenter Vest tilbyder vægttabsgruppeforløb til dig over 18 år, med et BMI>30 og som har en eller flere af følgende; diabetes type-2, hjertekarsygdom, KOL eller gigt.

Over halvdelen af alle danskere er overvægtige, og mange oplever at overvægten står i vejen for det liv, de gerne vil leve.

Overvægten kan begrænse en fysisk gennem mere belastning på ledende særligt ved gigt, besvære vejtrækningen ved KOL og forværre diabetes type-2 og hjertekarsygdom.

Måske du har prøvet at tabe dig mange gange før. Den viden, du har opnået gennem dine forsøg, kan være brugbar for andre i gruppen. Det er også den viden, vi skal bruge til at finde frem til den vej til vægttab, der virker bedst for dig.

Vægttabsgruppeforløbet er gratis. Der betales dog 25 kr. til råvarer på madlavningsgangen.

Om forløbet:

Forløbet består af en afklarende samtale, hvorudfra det vurderes, hvorvidt der kan tilbydes en plads på vægttabsgruppeforløbet.

Forløbet foregår 8 gange á 2 timer. Der er et hold om formiddagen fra kl. 10.00-12.00 og et om eftermiddagen fra kl. 16.00-18.00.

Hver mødegang består af vejning, et oplæg samt sparring og vejledning på gruppeniveau.

Oplæggene omhandler bl.a.

- Kroppens reaktion på vægttab
- Forskellen på vaner og fristelser og hvordan de kan bekæmpes
- Hæmmende overbevisninger
- Portionsstørrelser
- De officielle Kostråd
- Hvordan bliver jeg mest muligt mæt for færrest mulige kalorier?
- Hvordan holder jeg bedst vægten efter endt forløb?
- Madlavning i køkken

Spis planterigt, varieret og ikke for meget

Spis flere grøntsager og frugter



Spis mad med fuldkorn



Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk



Sluk tørsten i vand



Vælg planteolier og magre mejeriprodukter



Spis mindre af det søde, salte og fede

