

Kostvejledning:

Formål: At få afdækket behov og ressourcer i forhold til at opnå en sundere livsstil.

Målgruppe: Alle, der kan profitere af tilbuddet.

Indhold og metode: Afdækning af behov, ressourcer og barrierer i forhold til at opnå en sundere livsstil. Kortlægning og analyse af nuværende kost og motionsvaner, personlig målsætning og vejning.

Metode:

Individuelle samtaler

Sundhedstjek

Blodtryksmåling

Blodsuktermåling

BMI udregning

Måling af fedtprocent og muskelfylde

Efterfølgende evaluering, vejning, personlig kostplan, vejledning og evt. justering.

Varighed: Grundtilbud: Indledende individuel samtale (1½ time) samt 2 opfølgningssamtaler (af ½ time).

Pris: Grundtilbud: 1.500 kr.
Timepris udover grundtilbuddet: 650 kr.
Kørsel: statens takst

Start: Efter aftale

Kontakt: **Jesper Lindebjerg**
Virksomhedskonsulent
Direkte tlf. 51 37 80 34
Mail: jl@csl-sjs.dk

Jeanette Rasmussen
Virksomhedskonsulent
Direkte tlf. 40 24 90 50
Mail: jr@csl-sjs.dk

Ruth Maltesen
Virksomhedskonsulent
Direkte tlf. 29 65 31 04
Mail: rm@csl-sjs.dk

