FRISKLIVSSENTRALEN

# Ønsker du en sunnere livsstil?

# Nå har du sjansen!

## Tilbud til Frisklivssentralens brukere

**Kurset er basert på et standard Roede-kurs, der du lærer å spise sunnere, motiveres til å komme i gang med trening og får veiledning til å gå ned i vekt hvis du ønsker det. Hva er egentlig et Roede-kurs? Når du skal ned i vekt, trenger du å lære hvor mye mat og aktivitet kroppen DIN trenger.**

## Ned inntil en kilo i uken

Spiser du feil mat, for store måltider – eller kanskje for sjelden? Din kursleder veileder deg!

## Fokus på matglede

Med Roede-metoden spiser du velsmakende, variert og sunn mat. All mat er lov, og du trenger ikke å slutte med noe. Du lærer hva du bør spise mye av, og hva du kan spise litt mindre av.

## Mer mosjon!

Du får hjelp og motivasjon til å komme i gang med trim og trening, det er like viktig som sunn mat. Øker du muskelmassen, øker også forbrenningen din– du går lettere ned i vekt, samtidig som du får mer overskudd og mye bedre humør!

Dere møtes en gang i uken og deler nyttige erfaringer, inspirasjon og gode tips.
**Pris kr. 1450,- , men du betaler kun 1050,-** (Frisklivssentralen betaler 200,- og Grete Roede AS 200,-)

## Gode vaner for livet

Et Roede-kurs er IKKE en kur eller en diett. Du får derimot nye gode vaner som skal vare livet ut. Kurset går over fire ganger og starter **tirsdag 28.02**

**Er du interessert eller bare nysgjerrig?**
**Ta kontakt med may.brit.vikdal@greteroede.no, tlf: 97 77 73 76**

grete roede