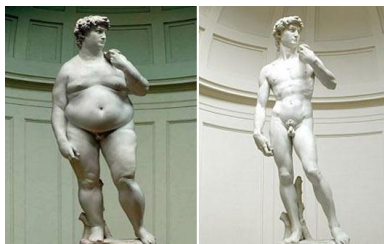


Medlemstilbud!

Gør noget godt for dit helbred.

Stress af og få styr på mad og motion.



Til hjælp får du:

- **En personlig træner**
- **En diætist**, som kan rådgive dig om hvilken mad, der passer til din fysik og som giver dig mest energi i hverdagen.
- **En psykolog og livsstils-coach**, som kan hjælpe dig med at få en dybere selvindsigt og hjælpe dig med at gennemskue de problemer, som måske fylder for meget i din hverdag.

Vi ved, at en stresset tilværelse slider alt for hårdt på kroppen. Der er meget du kan gøre for at få mere ro og mere energi til at klare hverdagen.

Vælg vores weekend-ophold, med efterfølgende rådgivnings samtaler i 6 uger. Se www.adicare.dk



Weekend-opholdene foregår på træningscenter Sano i Skælskør

Vi har i dette efterår 3 weekend-ophold med efterfølgende rådgivnings samtaler. Vælger du hele forløbet varer det i alt 18 uger og indeholder 3 weekendkurser i Skælskør. Imellem weekend-opholdene løses forskellige opgaver og du har hver uge kontakt med en af dine behandlere. Ideen er at implementere den nye livsstil i din hverdag, således at den bliver en naturlig del af din og din families dagligdag

SUNDHEDSFORLØBET har fokus på de almindeligste livsstilslidelser: stress, højt blodtryk, overvægt, diabetes2 og slidskader, som rammer rigtig mange mennesker med en travl hverdag med arbejde og familie.

Behandlerne er:

Psykolog, underviser og rådgiver.

Diætist, underviser og rådgiver.

Personlig træner, underviser og rådgiver.

Læge, holder foredrag på weekendkurserne.

Alle arbejder ud fra Sundhedsstyrelsens anbefalinger og anerkendt sundhedsfaglig evidens.

Weekend opholdene.

Weekendopholdene indeholder undervisning, træning og øvelser, så du får trænet igennem, får fornyet

selvindsig, får mere motivation til motion og sund mad, for ny viden om madens indhold og sammensætning. Disse faktorer vil tilsammen inspirere dig og give dig en kickstart til ny livsstil. Weekendkurserne foregår på det smukke træningscenter Sano i Skælskør. Se www.sanocenter.dk

Hjemmeperioder med tæt kontakt til behandler.

Efter hvert weekendophold vælger du den af dine behandlere, som du ønsker vejledning af i hjemmeperioden. Hvis din største udfordring er stress, vil det være naturligt at du vælger vejledning af psykologen i den første hjemmeperiode. Efter andet weekendophold vælger du den næste behandler, som du vil trække på i hjemmeperioden, og efter sidste weekendophold er det så den sidste behandler, du vælger. På den måde får du grundig og personlig vejledning i tre hovedtemaer i forløbet.

Se mere på www.adicare.dk og www.facebook.com/adicare

Kursusperiode: medio august - ultimo december 2015.

Weekend-kurser: uge 34, uge 40, uge 46.

Pris for weekendophold plus 6 rådgivningssamtaler: 7.600 kr. Medlemstilbud: 4.950 kr.

Samlet pris for hele forløbet med 3 weekendkurser + 18 samtaler: 22.800 kr. Medlemstilbud: 14.850 kr.

Prisen dækker:

- Weekendkurser på Sano i Skælskør.
- På weekendkurserne: Al undervisning og aktivitet er inkluderet i prisen
- På weekendkurserne indlogering i enkeltværelse med eget bad og toilet.
- På weekendkurserne al træning i fitness, hal, udendørs, varmtvandsbassin.
- På weekendkurserne alle måltider og drikkevarer er inkluderet i prisen
- I hjemmeperioder: ugentlige rådgivningssamtaler (tlf, skype) med psykolog, diætist og træner.
- Gratis Wi-Fi
- Gratis parkering

Yderligere oplysninger: www.adicare.dk og www.facebook.com/adicare og tlf. 28 404 304

Du kan vælge mellem følgende:

Vælg A: uge 34 + 40 + 46 plus 18 rådgivningssamtaler. Pris 22.800 kr. Medlemstilbud: 14.850 kr.

Vælg B: uge 34 + 6 rådgivningssamtaler. Pris 7.600 kr. Medlemstilbud: 4.950 kr.

Vælg C: uge 40 + 6 rådgivningssamtaler. Pris 7.600 kr. Medlemstilbud: 4.950 kr.

Vælg D: uge 46 + 6 rådgivningssamtaler. Pris 7.600 kr. Medlemstilbud: 4.950 kr.

Om AdiCare

AdiCare er navnet Adipositasforeningens kurser. Adipositasforeningen er en landsdækkende patientforening, som arbejder tæt sammen med det etablerede sundhedssystem. Alle AdiCares behandlere har en anerkendt sundhedsfaglig uddannelse.

Adipositasforeningens medlemmer er læger, behandlere, overvægtige og pårørende.

Landsformand: Birgitte Hansen er landsformand for Adipositasforeningen og leder af AdiCare.

Hjemmeside: www.adicare.dk

Facebook: www.facebook.com/adicare

Tlf.: 28 404 304

