<http://www.vildudakandu.no/motivasjon%20til%20varig%20livsstilsendring.htm>

motivasjon til varige livstilendringer

# Dr. Hexebergs klinikk Lavkarbo som medisin

## Motivasjon til varig livsstilsendring

Nå har vi gleden av å tilby kurset Motivasjon til varig livsstilsendring i samarbed med Morten Rand. For mer informasjon, [klikk her](http://lavkarbosommedisin.no/kurs_og_foredrag/motivasjon_til_varig_livsstilsendring_1/)

# http://lavkarbosommedisin.no/kurs\_og\_foredrag/motivasjon\_til\_varig\_livsstilsendring\_1/

# Motivasjon til varig livsstilsendring

Føler du at hodet ikke henger med etter livsstilskurset du har vært på?  
Opplever du at livsstilskurset du har vært på har lært deg hva du skal spise og gjøre, men ikke nok om hvordan du skal klare det i hverdagen.  
Det er ganske normalt at det er vanskelig å legge om kursen på hvordan du skal forholde deg til mat og fysisk fostring, når du har brukt alle de årene som du har gjort - til å gjøre noe du ikke skal fortsette med i fremtiden.  
  
På kurset vil du lære å:  
o Finne motivasjon for å spise den maten som du egentlig ønsker å spise  
o Finne måter å tenke på for å finne motivasjonen til ditt nye fysiske bevegelsesmønster  
o Finne substitutter for hva mat betyr for deg  
o Finne mestringsstrategier når lysten på å spise «nei» ting blir stor  
o Bevisstgjøre deg at det er du som bestemmer hva slags tanker du skal ha i hodet, og når uønskede tanker dukker opp, skal du lære å stoppe dem  
  
Det er kun du som må gjøre denne jobben i og med at du må leve ditt liv og eie dine egne valg.  
Ingen andre kan gi deg svarene. Min jobb er å gi deg kompetanse til å gjøre denne jobben.  
  
Kurset er en aktiv prosessgjennomgang hvor du selv lager strategier og finner svar på det du trenger for å kommer dit du ønsker.  
Kurset består av følgende innhold:  
o Total varighet 5 timer, hvorav 4 timers er kurs, en gang  
o Analyse av kartleggingsskjemaet  
o En time personlig oppfølging etter kurset, enten i møte personlig eller ved telefonkontakt hvor kursdeltager selv ringer kursholder etter avtale.  
o Pris kr. 3.990,-  
o [Mer informasjon og påmelding](mailto:morten@vildudakandu.no)