




Har du  
**vægt-**  
problemer



Hvad nu?  
Hvad kan jeg  
gøre?



## Tilbud om vægtstop-kursus

### Små skridt er en vej til vægttab

Vægtstopkurserne handler om at tage små skridt. På den måde kan du opnå et vægtstop eller vægttab, der holder i længden ved at tage nogle små, overkommelige skridt.

Skridtene tager udgangspunkt i, hvor du er i dit liv lige nu.

### Hvad er formålet med kurset?

For nogle vil det være at stoppe vægten i at stige, og for andre vil det være muligt at tabe sig.

### Hvordan er kurset tilrettelagt?

Kurset foregår på hold med 8-12 deltagere. Der er 10 mødegange af 2 timer. Derefter vil være opfølgning efter 6 og 12 måneder.

## Hvad kan undervisningen indeholde?

- Viden og støtte til at ændre vaner.
- Sund kost i hverdagen.
- Motion.
- Indkøb og vaner.
- Vaner og fristelser.
- Ubevidste spisevaner/adfærd.
- Mindfulness.

Ved hver mødegang vil der være et oplæg samt sparring og vejledning på gruppeniveau.

Vejning til start, midtvejs og til slut.



## Hvad koster det?

Det er gratis at deltage i et vægtstopkursus.

## Hvem kan deltage?

Alle borgere over 18 år, som er overvægtige (BMI >30). Skal være motiveret for at arbejde med sig selv og deltag aktivt i undervisningen på holdet.

Der vil forud for forløbet være en individuel samtale med dig, hvor dine forventninger og individuelle mål for forløbet afklares..

$$\text{BMI} = \frac{\text{vægt i kg}}{\text{højde x højde i meter}}$$

$$\frac{130,3}{1,80 \times 1,80} = 40,2 \text{ BMI}$$

For information og tilmelding:

Mail: [sundhedstilbud@lemvig.dk](mailto:sundhedstilbud@lemvig.dk)

*Faglig koordinator:*

Tlf. 9663 1219

*Klinisk diætist:*

Tlf. 9663 1675



**Lemvig Kommune**

Sundhedsafdelingen