



KUNDE INFORMATION

SUNDHEDS- & LIVSSTILSVEJLEDNING

Fagligt baseret sundheds- & livsstilsvejledning (BSc & MSc)

Individuelt tilpasset vejledning med fokus på kost, vaner og balance i hverdagen.



 Gammel Klausdalsbrovej 474, 2730 Herlev

 22 49 49 79

 @ProSkinHealthClinic



Scan for booking
& kontakt



OM VEJLEDNINGEN

Sundheds- og livsstilsvejledning er en individuel rådgivning med fokus på at skabe realistiske og holdbare ændringer i hverdagen.

Forløbet tager udgangspunkt i dine behov, mål og nuværende vaner, og vi arbejder målrettet med konkrete tiltag for at skabe varige resultater, der passer ind i din hverdag.

HVAD KAN VEJLEDNINGEN OMFATTE?

Vejledningen kan blandt andet omhandle:

- Kost og ernæringsvaner
- Vægttab eller vægtøgning
- Energi og velvære i hverdagen
- Søvn og restitution
- Motivation og vaner

FORLØB OG OPFØLGNING

Forløbet tilpasses individuelt og kan blandt andet bestå af:

- Opstartskonsultation
- Opfølgende konsultationer
- Kostplan (ved behov)
- Løbende justering af mål og strategi

Før konsultationen

For at få mest muligt ud af vejledningen anbefales det:

- At overveje dine mål og ønsker
- At være åben omkring dine nuværende vaner
- At informere om eventuelle helbredsmæssige forhold

Under konsultationen

Samtalen tager udgangspunkt i din situation og dine mål.

Der arbejdes med konkrete og realistiske tiltag, som kan implementeres i din hverdag.

Efter konsultationen

Efter konsultationen kan du:

- Arbejde videre med konkrete anbefalinger
- Justere dine vaner i retning af de aftalte mål
- Opfølgning for støtte, justering og fortsat udvikling

FORVENTEDE RESULTATER

Resultater varierer fra person til person afhængigt af blandt andet udgangspunkt, indsats og kontinuitet.

Målet er at skabe varige ændringer, der understøtter din sundhed, trivsel og livskvalitet.

VIGTIG INFORMATION

Vejledningen er baseret på generelle sundhedsanbefalinger og kan ikke erstatte lægelig behandling.

Der kan indgå målinger, herunder kropsanalyse, som en del af forløbet.



HVORFOR VÆLGE OS?

- Individuelt tilpasset forløb
- Fokus på realistiske og holdbare ændringer
- Fagligt baseret og professionel vejledning

Med fokus på dig og din hverdag

Små ændringer kan gøre en stor forskel over tid

Sundhed handler om balance – ikke perfektion

