

Grunnleggende for god helse er et næringsrikt og helende kosthold.

Men hva innebærer det?

For deg?

Det skal vi finne ut sammen.

Kostholdsamtaler kan være til støtte for deg som ønsker å gjøre enkle og gradvise endringer i ditt daglige kosthold, og finne mer energi og overskudd i hverdagen.

Ofte vet vi mye om hva vi ønsker å endre, men mange sliter med å finne motivasjon til å gjøre endringer eller tid til å lage næringsrik mat. Kanskje sliter vi med å finne ut av hvilke endringer som faktisk kan hjelpe.

Skoen kan trykke på forskjellige steder.

Jeg har øvd i mange år, og gjør fortsatt endringer. Min erfaring er blitt at det kan være gøy med endring! Bare ved å bytte ut enkelte matvarer, kan gode resultater oppnås.

Med små, realistiske skritt kan du oppnå stor effekt over tid. Det trenger ikke være så vanskelig.

Målet mitt for vårt samarbeid er at du skal føle deg sterk, trygg og fri i dine egne valg, og ha energi til å leve det livet du ønsker.

Og tempoet gir seg selv, for det er ditt!

Vi vil jobbe på 4 grunnleggende områder:

1. **Få orden på fordøyelsen**
2. **Stabilisere blodsukkeret**
3. **Få opp kvaliteten på mat og drikke**
4. **Finne stressreduserende tiltak**

Vi begynner med at jeg sender et kartleggingsskjema til deg, du fyller det ut og returnerer det til meg. Så har vi samtaler rundt dette. Jeg har selvsagt taushetsplikt.

Hvor ofte vi snakkes, og hvordan, finner vi ut underveis. Vi kan møtes for en samtale, men digitale møteplasser fungerer også fint.

Ser frem til å finne veien med deg!

Kirsti



Smaker det godt?

Hjelper det?



Hva skal jeg handle?



Priser:

For den første samtalen tar jeg 800 kr. som inkluderer kartlegging med skjema. Evt. reiseutgifter vil komme i tillegg, om det er utenfor Hamar.

Du finner ut hva du ønsker av oppfølging underveis, og prisen pr. møte vi har er 500 kr.