

Schema KostGajden 2010

Löpande start. Du börjar när det passar Dig.

KostGajden Kostkursen innehåller:

- Vad är Du designade för att äta?
- Vad, hur & när ska Du äta?
- Kolesterol, stress & problemmage.
- Hur ser Din optimala tallrik ut?
- Vill Du fettförbränna eller lagra?
- Socker och sockrets makt över Dig.

Ät dig smal eller banta Dig fet, du väljer!

6 x 1,5 timme under 6 månader
Pris 1950 kr inkl moms (Kursbok ingår)

Kursen kan delbetalas under 6 månader utan extra kostnad

Du startar när du vill. Vi träffas första måndagen var månad. Efter 6 månader har du samlat in alla kursavsnitt. En livsstilsförändring tar tid och jag finns vid din sida under hela 6 månader.

Måndagar kl 11:00 eller 18:30

- # 4. 6 sep – v 36
- # 5. 11 okt – v 41
- # 6. 8 nov – v 45
- # 1. 6 dec – v 49
- # 2. 3 jan – v 1
- # 3. 7 feb – v 6
- # 4. 7 mars – v 10

Finns också som:

KostGajden brevkurs

på 8 veckor för 1600 kr inkl porto.
www.kostgajden.se

Sagt om

KostGajden och Anna:



"Det jag själv tycker är så fantastiskt med Annas koncept är att det inte finns någon alltid-aldrig-mentalitet. Annars startar man lätt med inställningen "Jag kommer aldrig mer att kunna äta en enda frukt i hela mitt liv" eller också "När jag väl gått ner i vikt kan jag äta pasta varje dag om jag vill, så länge det är fullkorn". Anna får dig

att se att alla individer är olika och allas "lagomnivå" ser annorlunda ut."



Kicken 2010

För Dig som önskar mer stöd, fler sparkar "där bak" och en större kontinuitet så finns "Kicken".

Vi träffas i 45 minuter alla andra måndagar i månaden. Samma tid, samma plats. Kicken är bara till för Dig som går eller har gått kursen. Ingen föranmälan utan du kommer då du behöver det lilla extra.

Pris 100 kr/ gång.

Måndagar kl 11:00 eller 18:30

33 (Uppehåll v 34), **35** (Kurs v 36)

37, 38, 39, (Uppehåll v 40. Kurs v 41) , **42**

43 (Uppehåll v 44) (Kurs v 45)

46, 47, 48 (Kurs v 49)

50 Avslutning 2010 (Uppehåll v 51-52)

2010

(Kurs v 1) **2, 3, 4, 5**

(Kurs v 6) **7, 8, 9**

OBS! Då jag inte har någon vikarie **måste** du per mail anmäla första tillfället du kommer. **All information gällande Kicken sker alltid per mail.**

Är detta ännu en metod?

Ska jag väga & räkna allt? Varför skulle detta fungera?

Nej, du ska inte få lära dig en ny metod. Vi går igenom den samlade kunskapen vi fått genom den senaste tidens forskning. Maten vi väljer är den sorts mat vi är designade för att äta. Maten vi ska välja bort är den mat vi bara ätit de senaste 50 åren och som kroppen blir trött, tjock och sjuk av.

Vi ska äta tills vi blir mätta.

Lär dig mer om Kosten som ger en ökad koncentration, minskad eller ingen eftermiddagströtthet, bättre sömn, gladare mage och minskad värk.

Att den har viktminskning som biverkning (om man så önskar) Ja, det välkomnar nog flera av oss.

Ät dig pigg, frisk och normalviktig!