

## Praktiske oplysninger:

**Omfang:** 8 gange.

**Antal deltagere:** Max. 10.

**Kursusstart:** Tirsdag den 24. august 2010.

**Datoer:** 24.8.—31.8.—7.9.—14.9.—28.9.—12.10.—26.10.—9.11.

**Tidspunkt:** Kl. 17-19. Den 24. august dog kl. 17-20.

**Sted:** Cantina Verona, Silkeborgvej 41, 8000 Århus C.

**Pris:** 2.900 kr. inkl. kursusmaterialer, kaffe/the, frugt, råvarer til madlavning, samt bogen: *Sundt, nemt og lækkert. Opskrifter og tips til mad i en travl hverdag.*

**Betaling:** Foregår ved bankoverførsel til reg.nr. 3679 kontonummer 36 40 01 58 96. Skriv venligst dit navn samt kursets navn som reference.

Betaling skal være modtaget senest to uger inden kursusstart dvs. den 10. august 2010.

Betaling er bindende og refunderes ikke efter d.10. august 2010.

**Tilmelding:** Senest den 10. august 2010.

**Undervisere:** Psykolog og klinisk diætist Inge Vinding og klinisk diætist Dorthe Kern.



**For mere info, kontakt Inge Vinding på tlf. 26 74 93 81 eller [info@ingevinding.dk](mailto:info@ingevinding.dk)**

## Kursus:

### Psykologi og velsmag i kampen mod overvægt og overspisning

#### *Vejen til et bedre forhold til mad og vægt*

---

#### Kurset er noget for dig, hvis:

- ⊙ Du er træt af slankekur.
  - ⊙ Du vil sætte punktum for mange års yo-yo-vægt.
  - ⊙ Du spiser på følelserne.
  - ⊙ Du har en oplevelse af at være afhængig af søde sager.
  - ⊙ Tanker om mad og vægt fylder meget i din dagligdag.
  - ⊙ Du får dårlig samvittighed, når du spiser noget, der smager godt.
  - ⊙ Du mener ikke at have kontrol over, hvad og hvor meget du spiser.
-

---

### Det får du ud af at deltage:

- ⊙ Du lærer mere om dig selv og dit forhold til mad.
- ⊙ Du får redskaber til at overvinde de psykologiske barrierer og genvinde kontrollen over maden.
- ⊙ Du lærer at strenge og firkantede spise- og slankeregler er unødvendige.
- ⊙ Du lærer at håndtere overspisning.
- ⊙ Du lærer at omsætte kostråd til sund og velsmagende mad i de rette mængder.
- ⊙ Du lærer at finde balancen mellem sundhed og nydelse.
- ⊙ Du lærer at nyde maden med god samvittighed.
- ⊙ Du får mulighed for at dele oplevelser omkring mad og vægt med andre, der også kender problematikken.

---

### På kurset vil vi blandt andet arbejde med:

- ⊙ Sammenhængen mellem mad og følelser.
- ⊙ Tankernes betydning i kampen mod overspisning og overvægt.
- ⊙ Overspisning: Dårlig vane, trøstespisning, afhængighed eller spiseforstyrrelse?
- ⊙ Hvordan tackler jeg fristelser?
- ⊙ Motivation: Hvordan støtter jeg bedst mig selv? Og hvordan holder jeg fast i de nye vaner?
- ⊙ Mindful eating – spis med nærvær og nydelse.
- ⊙ Sund og velsmagende mad, der mætter alle sanser.

Kurset vil være en blanding af oplæg, diskussioner og udveksling af erfaring.

Der vil indgå forskellige hjemmeopgaver, som det forventes, man aktivt arbejder med mellem kursusdagene og på selve kurset.

Desuden vil tre af gangene foregå i et køkken, hvor vi skal lave sund, lækker og velsmagende mad, der mætter alle sanser.

---