

## Nye Sunde Vaner



Lyder det som noget for dig?

Aftenen er for alle der ønsker at lade sig smitte med motivation og ønsket om at ændre til sundere vaner samt evt. tabe sig.

Mød op til et spændende foredrag som afholdes af Lene Andreasen, et af vores egne medlemmer igennem mange år. Hendes tilgang er enkel og alle kan være med. Kom og hør, stil spørgsmål og få nogle guldkorn med dig hjem.

**Tirsdag den 26. marts 2019 kl. 18.00 – 20.30 i Klublokalet – 2 sal**

Kom og bliv inspireret☺

Pris kr. 25,- pr. næse

Greve Trim vil stå for en sandwich, frugt og vand.

Hilsen Bestyrelsen

### **Om Lene:**

Lene er uddannet Vægtkonsulent og Coach og har været franchisetager for de danske Vægtkonsulenter i Greve og Hvidovre. Lene vil bla. komme ind på følgende

- Tips og tricks til en sundere hverdag
- Hvad er in og hvad er yt? – hvad er brugbart for dig i din travle hverdag?
- Små ændringer kan gøre en stor forskel
- Motivation og glæde
- Motivation og sund kost – hvad betyder det for dig
- Sidegevinst – kan risikere at tabe fedt på kroppen!

Lene kommer med ideer og retningslinjer til dig, som hun erfaringsmæssigt ved virker for de fleste, der ikke har tid (gider) at bruge mange timer i køkkenet. Ændringer af vaner er altså ikke umuligt, men kræver selvfølgelig motivation og forberedelse, uanset om det gælder motion eller spisemønstre.