

Ønsker du et lettere og friskere liv?

Med TD-metodens brede vei kan du med helt alminnelig mat gå ned i vekt, bedre mange helseplager og få større matglede i livet! Du slipper å veie maten eller telle kalorier. Metoden er enkel å følge i en travel hverdag med familie, venner og aktiviteter.



Hjertet og hjernen bak metoden er Trine Dahlmo. Den er et resultat av hennes omfattende erfaring fra sin klinikkpraksis hvor hun har fulgt virkelige mennesker i virkelige liv. Med boken *Lettere*, utgitt av Cappelen Damm, gjorde hun «den brede vei» kjent for alle i landet. Nå gjør hun den tilgjengelig der folk er ved å utdanne et stort nasjonalt fagteam av kursholdere og ernæringsterapeuter.

Bli med på kurs med Jessica!

Jessica er utdannet kokk, kostveileder og helsecoach. Hun har 9 års erfaring som kursholder og kostveileder. Etter å ha krysset veier med Trine er hun nå tilbake i faget etter ett års pause. Hun er opptatt av at alle skal lykkes med sin reise, på den tiden det tar dem. Hun ser frem til å følge deg på din vei!



Kurset gir deg

- 3 personlige motivasjonsmøter med din TD-inspirator
- 9 kurstreff i liten gruppe, totalt 11 t.
- 7 x veie, om du ønsker det (utenom treffene og alene sammen med din TD-inspirator).
- Du kan også velge å delta i en aktivitetsgruppe med 12 x 45 minutters fysisk aktivitet, hovedsakelig ute i frisk luft – overkommelig, trivelig og deilig påfyll for kropp og sinn.

Kurstreffene

Treffene er pedagogisk lagt opp som en prosess hvor TD-metoden læres inn på en praktisk og håndterbar måte. Undervisningsformen er videoundervisning fra metodens grunnlegger, undervisning fra din TD-inspirator samt refleksjoner og øvelser omkring tema. Du får også inspirasjonsmaterieell mellom treffene.

Tur- og trivselsgruppe

Med tur- og trivselsgruppa vil du få påfyll av motivasjon, bevegelsesglede og metoder for hverdagsaktivitet som du kan bruke hele livet. Vi bruker nærområdet og all aktivitet er tilpasset gruppen. Enkle grep som du lett kan ta med deg videre i din hverdag!

Veien videre

For deg som ønsker det, kan du fortsette din livsstilsreise sammen med oss. Kurset *Et lettere liv* er bygd opp som en modulbasert kursserie med tre etterfølgende moduler á 16 uker samt personlig oppfølging hos din TD-inspirator. På hvert kurs får du påfyll av ny kunnskap, både om kosthold, helse og din motivasjon. Vi ønsker at du skal ha glede av din kunnskap et helt liv – et lettere liv!

Tidsplanen

Kursuke	Veie	Treffplan: Individuell og gruppe	Tur- og trivsel-gruppe
Uke 1	1 på ind. time	1 Individuell: dato/klokke:	
Uke 2		2 Tirsdag 15/9 kl 18:00 - 20:00	
Uke 3	2 18:00 - 18:30	3 Tirsdag 22/9 kl 18:35 - 20:35	
Uke 4		4 Tirsdag 29/9 kl 18:00 - 19:00	1 Tirsdag 29/9 kl 19:15-20:00
Uke 5-7	3 på ind. time	5 Individuell: dato/klokke:	2 Tirsdag 06/9 kl 19:15-20:00
Uke 6		6 Tirsdag 13/10 kl 18:00 - 19:00	3 Tirsdag 13/10 kl 19:15-20:00
Uke 7	4 18:45 - 19:15		4 Tirsdag 20/10 kl 19:15-20:00
Uke 8		7 Tirsdag 27/10 kl 18:00-19:00	4 Tirsdag 27/10 kl 19:15-20:00
Uke 9	5 18:45-19:15		5 Tirsdag 03/11 kl 19:15-20:00
Uke 10		8 Tirsdag 10/11 kl 18:00 - 19:00	6 Tirsdag 10/11 kl 19:15-20:00
Uke 11	6 18:45-19:15		7 Tirsdag 17/11 kl 19:15-20:00
Uke 12		9 Tirsdag 24/11 kl 18:00-19:00	8 Tirsdag 24/11 kl 19:15-20:00
Uke 13	7 18:45-19:15		9 Tirsdag 01/12 kl 19:15-20:00
Uke 14		10 Tirsdag 08/12 kl 18:00 - 19:00	10 Tirsdag 08/12 kl 19:15-20:00
Uke 15	8 18:45 - 19:15		11 Tirsdag 15/12 kl 19:15-20:00
Uke 16		11 Tirsdag 05/01 kl 18:00 - 19:00	12 Tirsdag 05/01 kl 19:15-20:00
Uke 7-18	9 på ind. time	12 Individuell: dato/klokke:	

Kursmateriell

I kurset inngår boken *Lettere* og en kursperm. I tillegg vil bloggen www.trinedahlmo.no og inspirasjonsmateriell mellom kurstreffene gi deg viktig påfyll til din hverdag og motivasjon.

Kurssted

Kurstreffene: Kost og coaching sine lokaler i Skolevegen 6, 2340 Løten. Tlf 47338433
Tur- og trivselsgruppe: Oppmøte samme sted, dersom ikke annet avtales direkte.

Pris

Ordinær pris er kr 5.250,-. Påmelding før 1.juli gir 15% rabatt (kr. 4460,-)
Pris for å delta i aktivitetsgruppen: Kr 585,-

Påmelding

www.trinedahlmo.no Velg fane Nettbutikk og trykk på kurs: Et lettere liv.

Send evt. mail til Jessica på jessica@tdmetoden.no / jessica@kostogcoaching.no så sender hun deg påmeldingslink.