

# 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 erfaringer 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 bor ved å utdanne et stort nasjonalt fagteam av kursholdere og ernæringsterapeuter.



## Bli med på kurs med Trine!

Foruten å være TD-metodens mor, driver Trine til daglig sin klinikkpraksis som Ernæringsterapeut i Mo i Rana, og holder også kurs i TD-metoden.



## Modul 2 – Lettere hverdag-kurs

Lettere hverdag-kurset er andre modul i kursserien *Et lettere liv*. Treffene er pedagogisk lagt opp som en prosess hvor TD-metoden læres inn på en praktisk og håndterbar måte.

Kunnskap du vil ha glede av et helt liv!

### Kurset består av

- 2 personlige motivasjonsmøter med din kursholder Trine
- 8 kurstreff i liten gruppe, totalt 9 timer.
- 8 x veie, om du ønsker det (utenom treffene, alene sammen med din kursholder).

### Kurstreffene holdes slik:

- Som videoundervisning fra metodens grunnlegger
- Veiledning og undervisning fra kursholderen
- Refleksjoner og øvelser omkring tema
- Inspirasjonsmaterieell mellom treffene.

Under følger tidsplanen for kurset.

## Modul 2 Lettere hverdag

Gruppe : M2,gr 1 – 2020

Kursholder : Trine Dahlmo

Sted : Trine Dahlmo AS, Mo i Rana

TID	Veie	Kurs
<b>Uke 35. Individuell avtale</b>	Motivasjonsmøte 1 Individuelt, 45 minutter *	
<b>Tirsdag 1. september</b>	Kl 15:30-16:00	Kl 16:00-18:00, 2 t K1
<b>Tirsdag 8. september</b>	Kl 15:30-16:00	Kl 16:00-17:00, 1 t K2
<b>Tirsdag 15. september</b>	Kl 15:30-16:00	Kl 16:00-17:00, 1 t K3
Tirsdag 22. september		
<b>Tirsdag 29. september</b>	Kl 15:30-16:00	Kl 16:00-17:00, 1 t K4
Tirsdag 6. oktober		
<b>Tirsdag 13. oktober</b>		Kl 16:00-17:00, 1 t K5
<b>Tirsdag 20. oktober</b>	Kl 15:30-16:00	Kl 16:00-17:00, 1 t K6
Tirsdag 27. oktober		
<b>Tirsdag 3. november</b>	Kl 15:30-16:00	Kl 16:00-17:00, 1 t K7
Tirsdag 10. november		
Tirsdag 17. november		
<b>Tirsdag 24. november</b>	Kl 15:30-16:00	Kl 16:00-17:00, 1 t K8
Tirsdag 1. desember		
<b>Uke 50. Individuell avtale</b>	Motivasjonsmøte 2 Individuelt, 45 minutter *	

\* *Motivasjonsmøtene er individuelle og avtales til en tid mellom kl 08:15 og 14:30 en hverdag.*

\* *Vi tar forbehold om endring av tider og sted for undervisningen. Om situasjonen tilsier det kan hele/deler av undervisningen bli flyttet over til nettbasert undervisning.*

### **Kursmateriell**

I kurset inngår en inspirasjonsbok. I tillegg vil bloggen *trinedahlmo* og inspirasjonsmateriell mellom kurstreffene gi deg viktig påfyll til din hverdag og motivasjon.

### **Kurssted**

Klinikk og kursstedet til Trine Dahlmo AS, Roald Amundsens gate 6b, 8624 Mo i Rana. Dersom corona-situasjonen tilsier at kurset ikke kan holdes ved kursstedet, flyttes hele eller deler av kurset over til nettløsning.

### **Pris**

Ordinær pris for kurset er kr 4.650,-. I dette kurset testes kursmaterialet, og det gis derfor 20 % rabatt på kursavgiften. Prisen for kurset blir derfor denne ene gangen

Kr 3.720,-.



### **Din trygghet ifbm corona-situasjonen**

Kurset holdes som stedkurs i lokalene til Trine Dahlmo AS dersom situasjonen tillater det. Trygghetstiltak gjennomføres i lokalene og du vil like før kursstart få en detaljert beskrivelse av disse. Ett av tiltakene er at det kun er 9 plasser på kurset, slik at det er mulig å holde forskriftsmessig avstand.

### **Veien videre**

*Et lettere liv* er bygd opp som en modulbasert kursserie med tre etterfølgende moduler. På hvert kurs får du påfyll av ny kunnskap om kosthold, helse og din motivasjon. Vi ønsker at du skal ha glede av din kunnskap et helt liv – et lettere liv!

Du er hjertelig velkommen!

Trine 😊