



För Dig som vill finna kroppsbalans – en gång för alla!

Kursen ger all inspiration och kunskap Du behöver om kosten, näringens och den fysiska aktivitetens betydelse, vilket leder Dig till viktkontroll för livet!

Kursstart: 7 september 2010

Var? Sunlight, Hotel Conference & Spa

Hur? Varje tisdag under 8:a veckor

60 min teori

30 min "prova på aktivitet" ledd av Fia

Tider?

Förmiddagskursen: 09:45-10:45 (Aktivitet: 11:00-11:30)

Kvällskursen: 18:45-19:45 (Aktivitet: 20:00-20:30)

Allt detta ingår i kursen:

8 schemalagda föreläsningar á 60 min

8 schemalagda träningstillfällen á 30 min (frivilligt)

Fias Kost & Viktklubb:

Webbaserat Kostdataprogram för optimal energibalans

Receptsamling med mättande, näringsrika och kalorislåga recept

Forum där kursdeltagare kan mötas för inspiration, motivation, tips och stöd

Stor faktabas med allt som är värt att veta om kost & näring

Din Hälsocoach svarar på frågor inom kost, träning & hälsa

Hälsosamma Produkter till medlemspris

Stegtävling där du kan följa din väg genom Sverige. Regelbundna pristävlingar.

Dessutom 20 % på valfritt träningskort på Sunlight samt 8 frikort!

Kostnad: 1990:-

Köp till: Individuellt Hälsotest i samband med kursen för att mäta framgångarna:

Kroppssammansättning (Bioimpedans) – Blodtryck - Midje-/stuss mått

150:-/testtillfälle (Ord. pris 300:-)

Begränsat antal platser, gör din anmälan redan IDAG!

Anmälan är bindande och sker till kursledaren: fia@krafthalsa.se 0708 507522

Betalning sker till: Plusgiro: 153 99 01 – 7 (Ange namn samt "Kost & Kom i Form Kurs")

I samband med din inbetalning sker din registrering i Kost & Viktklubben och ditt kostnadsfria abonnemang startas upp!

Sista anmälnings och betalningsdag: 24 augusti 2010