



marts 2010

Send bolden i mål med en sikker scoring

ved Maiken Beck

Vidste du, at 100 gram peanut's indeholder den samme mængde energi som en portion flæskesteg med fedtkant, kartofler, rødkål og sovs?

8 kiks har flere kalorier end en portion frikadeller, kartofler, salat og dressing?

Selvom det ofte lyder som om det er en videnskab at tabe sig, så behøver det ikke være så svært. En god portion omtanke og mådehold kombineret med sund fornuft - så når man langt.

Drop kuren - tænk anderledes!

Vejen til succes er ikke ubarmhjertige kure, som fjerner det naturlige forhold til mad.

Drop kuren og lær dig selv at tænke anderledes.

Tro på dig selv og glem alt om;
"Det nytter ikke - jeg opgiver.."
Det jo er lige akkurat den ligegyldighed, der gør forskellen og får kiloene til at sætte sig.

En tro på, at selvfølgelig kan det lade sig gøre. Det er altafgørende for succes.

Dit eget engagement og fokus er det første skridt i processen til ændring af levevis. Det handler om at holde fokus og vide hvad man vil og ikke vil. Hertil kommer en god portion vilje og selvdisciplin.

Få tilrettelagt din nye livsstil på de rigtige præmisser. Udnyt dine muligheder for at ændre din levevis på mest fordelagtig vis.

Det handler om forståelse og tillid og professionel viden.

Effektive værktøjer

Fastsæt et realistisk mål. Find dit mentale overskud og kombiner det med en god portion tålmodighed og stædighed.

Få din egen personlige kliniske diætist til at coache dig igennem et positivt behandlingsforløb. Kontakt os på www.maiken-beck.dk og hør nærmere.

Ændring af levevis handler om at få bolden i hånden, og det er helt op til en selv om den skal i mål eller mistes til modstanderen.

Gå efter bolden, lad os hjælpe dig med at få bolden i mål!

Med venlig hilsen

Gitte Stage og Maiken Beck