

## Kontakt

Forebyggelsesafdelingen på Tranehaven  
Schioldannsvej 31  
2920 Charlottenlund  
Telefon 39 98 88 30  
forebyggelsesafd.th@gentofte.dk  
www.sundhedigentofte.dk

Send sikker post til os via e-Boks.  
Under 'Vælg modtager' søger du Gentofte Kommune.  
Under 'emne' skriver du 'Forebyggelsesafdelingen på Tranehaven'.



Oktober 2018



GENTOFTE KOMMUNE

TRANEHAVENS FOREBYGGELSESAFDELING

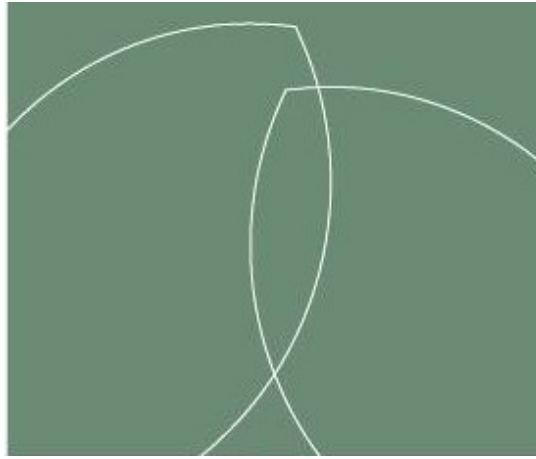
# Sundhedscoaching



Hjælp til vægttab og sund livsstil



GENTOFTE KOMMUNE



## Sundhedscoaching

Det kan være svært selv at tabe sig og ændre livsstil til det sundere. Her på Tranehaven vil vi gerne hjælpe dig.

Der er ikke tale om en slankekurs, men om en slankekurs, hvilket vil sige små, gradvise ændringer.

Du kan deltage i tilbuddet, såfremt:

- du er over 18 år
- bor i Gentofte Kommune

- er overvægtig (et BMI på cirka 30 og derover)
- har fysiske eller psykiske komplikationer af din overvægt.

Forløbet kan vare i op til et år og du vil få tilbudt hjælp til:

- sund kost
- motion
- fokus på din livsstil
- ændring af usunde vaner
- fastholdelse af nye vaner.

Deltagelse er gratis.

I forløbet vil du alt efter dit behov få tilbudt samtaler hos coach og diætist i op til et år. Samtidig vil du få tilbudt træning to gange om ugen i enten tre eller fire måneder afhængigt af dit helbred.

Efter træningsforløbet skal du træne på egen hånd, derfor afholder vi en samtale med dig om din videre træning.

**For at profitere af tilbuddet er det vigtigt, at du er motiveret og engagerer dig i at ændre livsstil.**

Deltagere, som ikke gør en indsats for at ændre livsstil, udgår af projektet.

Opfylder du betingelserne, og er sundhedscoaching noget for dig:

**Kontakt din egen læge og få en henvisning til sundhedscoaching på Tranehaven.**

*Vi i sundhedscoachteamet ser frem til at møde dig.*