

## Majbritt Lourcing Engell

Uddannelse: Bachelor I Ernæring og Sundhed. Master i fysisk aktivitet og træning.

"You never win alone"

For mig handler sund mad og vægttab ikke om bunkevis af grøntsager, økologi, og simremad.

Det handler om at jeg tager udgangspunkt i det menneske jeg møder, altså det liv du lever og den mad du kan lide at spise.

Jeg brænder for sundhed og at hjælpe mennesker (børn og voksne) med at spise sig slanke – og at det skal være nemt, og gerne uden afsavn.

Derfor har jeg lavet diverse kogebøger/bøger om vægttab, herunder 'Spis Dig i Balance', 'Spis maven flad', 'Hold maven flad', 'Graviditetskogebogen' og 'Når mor er på skrump'.

Jeg brænder for at udvikle opskrifter til skrump, PCO, insulinresistens mv., for at vise og tilbyde nogle veje til, hvordan man forholdsvist nemt kan skifte til et mere hensigtsmæssigt kostspor. Jeg vil gerne gøre dig nysgerrig på nye måder lave mad på der ikke sparrer på smag, mæthed, farver, traditioner og konsistens og som samtidig holder dig i balance.

Som menneske er jeg meget energifuld, anerkendende, varm og positiv. Jeg vægter det relationelle højt i kostvejledningen. Jeg spørger dig om din livsstil, herunder både til familiære, sociale og arbejdsrelaterede sider, da disse påvirker det du spiser. Det er vigtig jeg lærer dig at kende, så jeg bedst muligt kan hjælpe dig til at nå dit mål.

Det er vigtigt for mig at du som menneske føler dig tryk, uanset om du er voksen eller barn og uanset om det har været en god/dårlig uge.

Alle oplever udfordringer i løbet af et slankeforløb eller når de omlægger deres livsstil. Derfor viser jeg dig veje til, hvordan du forholdsvist nemt kan skifte til et mere hensigtsmæssigt kostspor.