



# Vis Bare Arme Pakken

Med din personlige trænings- og kostvejleder Majbritt Engell

Du KAN nå det du drømmer om, en gang for alle.

Succes er ikke (kun) vægttab. Mange begår typisk den fejl, at de udelukkende har ét mål med deres nye vaner – nemlig at vægten skal ned, gerne hurtigt. Hvis det ikke lykkes, bliver man hurtigt skuffet og giver måske op.

Denne pakke handler ikke om Qvickfix slankekur, bunkevis af grøntsager eller kalorietælling. Med Vis Bare Arme pakken får du gennem læring, træning og refleksion masser af succesoplevelser og velvære, både på det psykiske og fysiske plan. Se din krop forandre form og oplev mere overskud, sund appetitregulering og bedre søvn.

Du får 1 opstartssamtale (1,5 time) + 5 opfølgningssamtaler á 40 min.

Inkluderer:

- analyse af kostindtag
- vejning, talje/hofte måling
- samtale om succeskriterier og målsætning
- undervisning i biokemi med udgangspunkt i dig, din krop og dine mål
- kost- og livstilsvejledning
- skræddersyede kostplaner
- træning og træningsvejledning
- adgang til Netslank.dk

Pris 5.350,00 kr.

Opfølgende konsultationer á 40 min.

1 opfølgning: 750 kr.

Pakke med 5 opfølgninger: 3.400,00 kr. Spar 350 kr.

Pakke med 10 opfølgninger: 6.000,00 kr. Få 2 opflg. gratis.

